



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Apel, Ewald

Asociación: SSC 02 Erfurt

Dorsal: 331

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:51

velocidad: 10.98 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 265 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 206 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 43(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso				
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men		
Runde	2.00	10:58	5:29	41	4:11	203	4:58	2.00	10:58	5:29	4	213	4:58	
Leichtathletikhalle	2.00	10:53	5:26	44	3:48	215	4:39	4.00	21:51	5:27	43	7:59	206	9:34