



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Langlotz, Swen

Asociación: Turmschnecken Cobstädt

Dorsal: 315

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 23:14

velocidad: 10.33 km/h

rendimiento en carrera: 5:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 348 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 254 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 55(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	11:09	5:34	46	4:22	212	2.00	11:09	5:34	3	226	5:09	
Leichtathletikh	2.00	12:05	6:02	60	5:00	277	4.00	23:14	5:48	55	9:22	254	10:57