



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Schrader, Rainer

Asociación: Erfurt

Dorsal: 691

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 22:15

velocidad: 10.79 km/h

rendimiento en carrera: 5:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 288 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 221 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 25(de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men	
Runde	2.00	11:09	5:34	26	4:52	212	2.00	11:09	5:34	7	0:26	226	5:09
Leichtathletikhalle	2.00	11:06	5:32	26	3:24	231	4.00	22:15	5:33	25	7:04	221	9:58