



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 categoría | Men | Men | | | | posición categoría | Men | 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 |