



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Joost, Steffen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 275

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:27

velocidad: 11.19 km/h

rendimiento en carrera: 5:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 234 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 185 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 33(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	10:20	5:10	27	3:33	148	2.00	10:20	5:10	28	112	4:20	
Leichtathletikhalle	2.00	11:07	5:33	52	4:02	233	4.00	21:27	5:21	33	7:35	185	9:10