



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 |