



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lamprecht, Uwe

Asociación: Amberg

Dorsal: 510

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 16:41

velocidad: 14.39 km/h

rendimiento en carrera: 4:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 66 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 57 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 5 (de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	etapa		retraso	
				posición	categoría	posición	categoría				posición	categoría	posición	categoría
Runde	2.00	8:23	4:11	6	2:06	65	2:23	2.00	8:23	4:11	14	67	2:23	
Leichtathletikhalle	2.00	8:18	4:09	3	0:36	47	2:04	4.00	16:41	4:10	5	1:30	57	4:24