



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lepa, Rick

Asociación: Erfurt

Dorsal: 50

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 20:29

velocidad: 11.72 km/h

rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 182 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 148 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 21(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men			
Runde	2.00	10:50	5:25	24	4:50	178	4:50	2.00	10:50	5:25	21	134	4:50	
Leichtathletikhalle	2.00	9:39	4:49	19	3:22	125	3:25	4.00	20:29	5:07	21	8:12	148	8:12