



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Laube, Alexander

Asociación: Jena

Dorsal: 634

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 24:00

velocidad: 10.00 km/h

rendimiento en carrera: 6:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 378 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 269 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 57(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				posición	categoría	posición	categoría				posición	categoría	posición	categoría
Runde	2.00	12:32	6:15	61	5:45	285	6:32	2.00	12:32	6:15	19	1:13	244	6:32
Leichtathletikhalle	2.00	11:28	5:44	54	4:23	250	5:14	4.00	24:00	6:00	57	10:08	269	11:43