



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ostermann, Frank

Asociación: Stadtwerke Erfurt

Dorsal: 1120

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 40:28

velocidad: 14.83 km/h

rendimiento en carrera: 4:03 min/km

posición en el recorrido/Total: 48 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 42 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 2(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Men	Men				Men	Men		
Runde	2.00	7:56	3:58	3	0:21	48	1:54	2.00	7:56	3:58	2	0:21	45	1:54
Runde	2.00	7:57	3:58	1	-	39	2:00	4.00	15:53	3:58	2	0:18	44	3:54
Runde	2.00	8:11	4:05	3	0:04	44	2:16	6.00	24:04	4:00	2	0:22	43	6:10
Runde	2.00	8:21	4:10	3	0:17	51	2:26	8.00	32:25	4:03	2	0:39	42	8:36
Leichtathletikh	2.00	8:03	4:01	3	0:08	50	2:13	10.00	40:28	4:02	2	0:47	42	10:49