



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Messerer, Christian

Asociación: Stadtwerke Erfurt

Dorsal: 1109

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 41:05

velocidad: 14.60 km/h

rendimiento en carrera: 4:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 56 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 50 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 18(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	9:41	4:50	60	3:16	210	3:39	2.00	9:41	4:50	17	3:16	50	3:39
Runde	2.00	7:57	3:58	14	1:25	39	2:00	4.00	17:38	4:24	16	4:41	49	5:39
Runde	2.00	7:47	3:53	7	1:07	23	1:52	6.00	25:25	4:14	16	5:48	48	7:31
Runde	2.00	7:55	3:57	9	1:27	28	2:00	8.00	33:20	4:10	16	7:15	47	9:31
Leichtathletikh	2.00	7:45	3:52	10	1:32	32	1:55	10.00	41:05	4:06	18	8:47	50	11:26