



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Jost, Reiner

Asociación: USV Jena

Dorsal: 1233

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 41:11

velocidad: 14.57 km/h

rendimiento en carrera: 4:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 57 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 51 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 11(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
Runde	2.00	8:52	4:26	33	1:41	118	2:50	2.00	8:52	4:26	12	0:53	53	2:50
Runde	2.00	8:08	4:03	11	0:48	47	2:11	4.00	17:00	4:15	12		52	5:01
Runde	2.00	8:07	4:03	9	0:32	38	2:12	6.00	25:07	4:11	11	3:01	51	7:13
Runde	2.00	8:12	4:05	9	0:27	40	2:17	8.00	33:19	4:09	10	3:28	50	9:30
Leichtathletikh	2.00	7:52	3:55	9	0:24	38	2:02	10.00	41:11	4:07	11	3:44	51	11:32