



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Miethbauer, Sebastian

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1047

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 41:52

velocidad: 14.33 km/h

rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 68 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 62 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 22(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	8:23	4:11	21	1:58	82	2:21	2.00	8:23	4:11	25	1:58	76	2:21
Runde	2.00	8:18	4:09	23	1:46	63	2:21	4.00	16:41	4:10	24	3:44	75	4:42
Runde	2.00	8:29	4:14	23	1:49	68	2:34	6.00	25:10	4:11	24	5:33	61	7:16
Runde	2.00	8:27	4:13	21	1:59	59	2:32	8.00	33:37	4:12	24	7:32	73	9:48
Leichtathletikhalle	2.00	8:15	4:07	22	2:02	64	2:25	10.00	41:52	4:11	22	9:34	62	12:13