



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Kopprasch, Jens**

Asociación: SRLV

Dorsal: 891

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 43:09

velocidad: 13.90 km/h

rendimiento en carrera: 4:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 101 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 92 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 29(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:00	4:30	40	2:35	141	2:58	2.00	9:00	4:30	27	2:35	86	2:58
Runde	2.00	8:15	4:07	19	1:43	56	2:18	4.00	17:15	4:18	26	4:18	85	5:16
Runde	2.00	8:32	4:15	27	1:52	76	2:37	6.00	25:47	4:17	26	6:10	84	7:53
Runde	2.00	8:52	4:26	29	2:24	101	2:57	8.00	34:39	4:19	26	8:34	83	10:50
Leichtathletikhalle	2.00	8:30	4:15	30	2:17	88	2:40	10.00	43:09	4:18	29	10:51	92	13:30