



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lenk, Matthias

Asociación: Lauffreunde Lossatal

Dorsal: 1227

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 43:34

velocidad: 13.77 km/h

rendimiento en carrera: 4:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 113 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 103 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 30(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	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	8:53	4:26	34	1:42	120	2:51	2.00	8:53	4:26	25	0:54	85	2:51
Runde	2.00	8:42	4:20	35	1:22	114	2:45	4.00	17:35	4:23	25	0:19	84	5:36
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:19	4:23	24	4:13	83	8:25
Runde	2.00	8:41	4:20	21	0:56	79	2:46	8.00	35:00	4:22	23	5:09	82	11:11
Leichtathletikh	2.00	8:34	4:16	28	1:06	98	2:44	10.00	43:34	4:21	30	6:07	103	13:55