



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Donder, Marko

Asociación: Sömmerda

Dorsal: 1295

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:35

velocidad: 13.46 km/h

rendimiento en carrera: 4:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 135 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 125 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 42(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			
Runde	2.00	9:02	4:30	45	1:51	144	3:00	2.00	9:02	4:30	37	1:03	111	3:00
Runde	2.00	8:46	4:23	42	1:26	126	2:49	4.00	17:48	4:27	24	0:32	83	5:49
Runde	2.00	8:49	4:24	38	1:14	114	2:54	6.00	26:37	4:26	36	4:31	92	8:43
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	35:39	4:27	35	5:48	108	11:50
Leichtathletikhalle	2.00	8:56	4:28	53	1:28	158	3:06	10.00	44:35	4:27	42	7:08	125	14:56