



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lang, Steffen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1181

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:07

velocidad: 13.60 km/h

rendimiento en carrera: 4:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 124 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 114 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 38(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	9:16	4:38	52	2:05	164	3:14	2.00	9:16	4:38	39	1:17	113	3:14
Runde	2.00	8:43	4:21	37	1:23	117	2:46	4.00	17:59	4:29	39	0:43	112	6:00
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:43	4:27	38	4:37	111	8:49
Runde	2.00	8:46	4:23	28	1:01	88	2:51	8.00	35:29	4:26	37	5:38	110	11:40
Leichtathletikh	2.00	8:38	4:18	36	1:10	109	2:48	10.00	44:07	4:24	38	6:40	114	14:28