



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kerst, Alexander

Asociación: SV Empor Walschleben

Dorsal: 1326

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:03

velocidad: 13.32 km/h

rendimiento en carrera: 4:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 154 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 143 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 41(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	9:45	4:52	64	3:20	223	3:43	2.00	9:45	4:52	33	3:20	107	3:43
Runde	2.00	8:48	4:24	42	2:16	131	2:51	4.00	18:33	4:38	32	5:36	119	6:34
Runde	2.00	9:08	4:33	48	2:28	159	3:13	6.00	27:41	4:36	32	8:04	118	9:47
Runde	2.00	8:59	4:29	35	2:31	118	3:04	8.00	36:40	4:34	32	10:35	117	12:51
Leichtathletikh	2.00	8:23	4:11	25	2:10	73	2:33	10.00	45:03	4:30	41	12:45	143	15:24