



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Albin, Lutz

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 997

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 44:58

velocidad: 13.34 km/h

rendimiento en carrera: 4:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 148 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 138 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 17(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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	8:40	4:19	14	1:05	98	2:38	2.00	8:40	4:19	15	1:05	122	2:38
Runde	2.00	8:50	4:25	15	0:53	138	2:53	4.00	17:30	4:22	15	1:55	121	5:31
Runde	2.00	9:05	4:32	20	0:58	150	3:10	6.00	26:35	4:25	15	2:53	120	8:41
Runde	2.00	9:12	4:35	18	1:08	151	3:17	8.00	35:47	4:28	13	4:01	91	11:58
Leichtathletikhalle	2.00	9:11	4:35	22	1:16	193	3:21	10.00	44:58	4:29	17	5:17	138	15:19