



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Trinik, Jan

Asociación: Großfahner

Dorsal: 851

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 44:16

velocidad: 13.55 km/h

rendimiento en carrera: 4:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 125 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 115 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 33(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	8:54	4:27	35	2:29	125	2:52	2.00	8:54	4:27	22	2:29	59	2:52
Runde	2.00	8:35	4:17	30	2:03	98	2:38	4.00	17:29	4:22	33	4:32	123	5:30
Runde	2.00	8:53	4:26	37	2:13	126	2:58	6.00	26:22	4:23	33	6:45	82	8:28
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	35:27	4:25	33	9:22	121	11:38
Leichtathletikh	2.00	8:49	4:24	39	2:36	132	2:59	10.00	44:16	4:25	33	11:58	115	14:37