



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kuppermann, Jörg

Asociación: SSV EF 02

Dorsal: 821

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:22

velocidad: 13.23 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 165 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 151 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 51(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	9:45	4:52	73	2:34	223	3:43	2.00	9:45	4:52	44	1:46	107	3:43
Runde	2.00	8:53	4:26	49	1:33	153	2:56	4.00	18:38	4:39	44	1:22	124	6:39
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:27	139	3:07	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	36:42	4:35	40	6:51	118	12:53
Leichtathletikhalle	2.00	8:40	4:19	38	1:12	113	2:50	10.00	45:22	4:32	51	7:55	151	15:43