



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Schwendler, Rainer

Asociación: Soignies

Dorsal: 1796

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:02

velocidad: 13.32 km/h

rendimiento en carrera: 4:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 153 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 142 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 47(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				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	8:46	4:23	30	1:35	108	2:44	2.00	8:46	4:23	47	0:47	52	2:44
Runde	2.00	8:51	4:25	47	1:31	142	2:54	4.00	17:37	4:24	47	0:21	132	5:38
Runde	2.00	9:06	4:32	49	1:31	152	3:11	6.00	26:43	4:27	38	4:37	111	8:49
Runde	2.00	9:12	4:35	53	1:27	151	3:17	8.00	35:55	4:29	39	6:04	115	12:06
Leichtathletikh	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	45:02	4:30	47	7:35	142	15:23