



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Nowak, Jens**

Asociación: Elxleben

Dorsal: 1298

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:11

velocidad: 13.28 km/h

rendimiento en carrera: 4:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 160 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 147 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 48(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	8:48	4:24	45	1:28	131	2:51	4.00	18:33	4:38	48	1:17	119	6:34
Runde	2.00	9:07	4:33	50	1:32	157	3:12	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2.00	9:00	4:30	41	1:15	119	3:05	8.00	36:40	4:34	46	6:49	117	12:51
Leichtathletikhall	2.00	8:31	4:15	24	1:03	90	2:41	10.00	45:11	4:31	48	7:44	147	15:32