



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Mücke, Matthias

Asociación: SSV Erfurt 02

Dorsal: 1246

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:31

velocidad: 12.63 km/h

rendimiento en carrera: 4:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 238 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 218 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 74(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	9:53	4:56	80	2:42	243	3:51	2.00	9:53	4:56	55	1:54	160	3:51
Runde	2.00	9:12	4:35	69	1:52	194	3:15	4.00	19:05	4:46	55	1:49	159	7:06
Runde	2.00	9:29	4:44	78	1:54	224	3:34	6.00	28:34	4:45	54	6:28	158	10:40
Runde	2.00	9:40	4:49	82	1:55	241	3:45	8.00	38:14	4:46	53	8:23	157	14:25
Leichtathletikhalle	2.00	9:17	4:38	74	1:49	213	3:27	10.00	47:31	4:45	74	10:04	218	17:52