



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rokosch, Steffen

Asociación: München

Dorsal: 994

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:41

velocidad: 12.58 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 243 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 222 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 76(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	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	10:30	5:15	105	3:19	330	4:28	2.00	10:30	5:15	59	2:31	166	4:28
Runde	2.00	9:20	4:40	77	2:00	216	3:23	4.00	19:50	4:57	59	2:34	151	7:51
Runde	2.00	9:19	4:39	69	1:44	193	3:24	6.00	29:09	4:51	58	7:03	164	11:15
Runde	2.00	9:25	4:42	71	1:40	192	3:30	8.00	38:34	4:49	57	8:43	163	14:45
Leichtathletikh	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	47:41	4:46	76	10:14	222	18:02