



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Seeber, Tobias

Asociación: FFLW

Dorsal: 934

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:19

velocidad: 12.95 km/h

rendimiento en carrera: 4:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 195 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 178 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 53(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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	9:11	4:35	45	2:46	153	3:09	2.00	9:11	4:35	50	2:46	154	3:09
Runde	2.00	9:09	4:34	58	2:37	190	3:12	4.00	18:20	4:34	49	5:23	130	6:21
Runde	2.00	9:25	4:42	65	2:45	216	3:30	6.00	27:45	4:37	49	8:08	154	9:51
Runde	2.00	9:28	4:44	59	3:00	201	3:33	8.00	37:13	4:39	45	11:08	152	13:24
Leichtathletikh	2.00	9:06	4:32	54	2:53	181	3:16	10.00	46:19	4:37	53	14:01	178	16:40