



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Friedrich, Karsten

Asociación: Bonn

Dorsal: 857

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 48:17

velocidad: 12.43 km/h

rendimiento en carrera: 4:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 260 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 236 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 81(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				cat	cat	Men				cat	cat	Men		
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	9:13	4:36	70	1:53	196	3:16	4.00	19:06	4:46	62	1:50	172	7:07
Runde	2.00	9:34	4:46	84	1:59	239	3:39	6.00	28:40	4:46	61	6:34	171	10:46
Runde	2.00	9:41	4:50	83	1:56	243	3:46	8.00	38:21	4:47	60	8:30	170	14:32
Leichtathletikh	2.00	9:56	4:58	108	2:28	318	4:06	10.00	48:17	4:49	81	10:50	236	18:38