



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Bönisch, Sebastian

Asociación: CE-SYS Engineering

Dorsal: 1288

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 47:42

velocidad: 12.58 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 244 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 223 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 65(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	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	10:19	5:09	83	3:54	302	4:17	2.00	10:19	5:09	53	3:54	177	4:17
Runde	2.00	9:18	4:39	63	2:46	210	3:21	4.00	19:37	4:54	52	6:40	176	7:38
Runde	2.00	9:19	4:39	59	2:39	193	3:24	6.00	28:56	4:49	52	9:19	175	11:02
Runde	2.00	9:25	4:42	56	2:57	192	3:30	8.00	38:21	4:47	52	12:16	170	14:32
Leichtathletikhalle	2.00	9:21	4:40	66	3:08	226	3:31	10.00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03