



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rudolph, Frank

Asociación: Olbersleben

Dorsal: 845

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 48:30

velocidad: 12.37 km/h

rendimiento en carrera: 4:51 min/km

posición en el recorrido/Total: 274 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 249 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 36(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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	9:20	4:40	24	1:45	173	3:18	2.00	9:20	4:40	21	1:45	179	3:18
Runde	2.00	9:16	4:38	21	1:19	205	3:19	4.00	18:36	4:39	21	3:01	120	6:37
Runde	2.00	9:44	4:51	40	1:37	264	3:49	6.00	28:20	4:43	21	4:38	177	10:26
Runde	2.00	10:01	5:00	46	1:57	295	4:06	8.00	38:21	4:47	21	6:35	170	14:32
Leichtathletikh	2.00	10:09	5:04	66	2:14	358	4:19	10.00	48:30	4:50	36	8:49	249	18:51