



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Gries, Karsten

Asociación: Gipfelstürmer Sömmerda

Dorsal: 1167

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:05

velocidad: 13.61 km/h

rendimiento en carrera: 4:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 122 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 113 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 37(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	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	8:56	4:28	42	1:45	134	2:54	2.00	8:56	4:28	67	0:57	108	2:54
Runde	2.00	8:43	4:21	37	1:23	117	2:46	4.00	17:39	4:24	67	0:23	93	5:40
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:23	4:23	66	4:17	157	8:29
Runde	2.00	8:53	4:26	35	1:08	105	2:58	8.00	35:16	4:24	65	5:25	179	11:27
Leichtathletikhalle	2.00	8:49	4:24	49	1:21	132	2:59	10.00	44:05	4:24	37	6:38	113	14:26