



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Paulik, Thomas**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 826

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:49

velocidad: 12.55 km/h

rendimiento en carrera: 4:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 249 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 228 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 78(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso |      |     | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso |       |     | Total<br>Men | Total<br>Men |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|---------|------|-----|-------------|-----------------|-----------------|---------|-------|-----|--------------|--------------|
|                 |             |                 |                        | cat     | cat  | Men |             |                 |                 | cat     | cat   | Men |              |              |
| Runde           | 2.00        | 8:57            | 4:28                   | 43      | 1:46 | 137 | 2.00        | 8:57            | 4:28            | 36      | 0:58  | 110 | 2:55         |              |
| Runde           | 2.00        | 9:07            | 4:33                   | 62      | 1:47 | 182 | 4.00        | 18:04           | 4:30            | 40      | 0:48  | 116 | 6:05         |              |
| Runde           | 2.00        | 9:38            | 4:48                   | 88      | 2:03 | 251 | 6.00        | 27:42           | 4:36            | 68      | 5:36  | 182 | 9:48         |              |
| Runde           | 2.00        | 10:06           | 5:02                   | 108     | 2:21 | 313 | 8.00        | 37:48           | 4:43            | 67      | 7:57  | 181 | 13:59        |              |
| Leichtathletikh | 2.00        | 10:01           | 5:00                   | 114     | 2:33 | 334 | 10.00       | 47:49           | 4:46            | 78      | 10:22 | 228 | 18:10        |              |