



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hegenbart, Thomas

Asociación: USV Erfurt

Dorsal: 1344

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:38

velocidad: 12.87 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 203 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 185 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 57(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:03	4:31	42	2:38	146	3:01	2.00	9:03	4:31	55	2:38	104	3:01
Runde	2.00	9:06	4:32	55	2:34	181	3:09	4.00	18:09	4:32	54	5:12	190	6:10
Runde	2.00	9:19	4:39	59	2:39	193	3:24	6.00	27:28	4:34	53	7:51	183	9:34
Runde	2.00	9:36	4:47	67	3:08	226	3:41	8.00	37:04	4:38	54	10:59	188	13:15
Leichtathletikhalle	2.00	9:34	4:46	77	3:21	261	3:44	10.00	46:38	4:39	57	14:20	185	16:59