



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

ten Doornkaat Koolman, Jan

Asociación: Wir tun es Laufend

Dorsal: 1643

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 48:59

velocidad: 12.25 km/h

rendimiento en carrera: 4:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 289 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 262 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 92(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	9:39	4:49	69	2:28	202	2.00	9:39	4:49	73	1:40	153	3:37
Runde	2.00	9:48	4:54	101	2:28	299	4.00	19:27	4:51	73	2:11	192	7:28
Runde	2.00	9:50	4:55	101	2:15	288	6.00	29:17	4:52	72	7:11	191	11:23
Runde	2.00	9:51	4:55	92	2:06	263	8.00	39:08	4:53	71	9:17	190	15:19
Leichtathletikhalle	2.00	9:51	4:55	106	2:23	307	10.00	48:59	4:53	92	11:32	262	19:20