



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Dahl, Matthias

Asociación: Ermstedt

Dorsal: 1148

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 50:16

velocidad: 11.94 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 343 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 310 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 106(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	posición	posición	posición	posición	posición				posición		
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Runde	2.00	11:39	5:49	156	4:28	460	5:37	2.00	11:39	5:49	74	3:40	195	5:37	
Runde	2.00	10:06	5:02	118	2:46	351	4:09	4.00	21:45	5:26	74	4:29	194	9:46	
Runde	2.00	9:40	4:49	90	2:05	256	3:45	6.00	31:25	5:14	73	9:19	193	13:31	
Runde	2.00	9:39	4:49	81	1:54	235	3:44	8.00	41:04	5:08	72	11:13	192	17:15	
Leichtathletikh	2.00	9:12	4:35	71	1:44	198	3:22	10.00	50:16	5:01	106	12:49	310	20:37	