



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Ellinger, Dirk**

Asociación: GutsMuths Rennsteiglaufverein

Dorsal: 1481

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:40

velocidad: 12.08 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 323 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 292 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 99(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	9:51	4:55	79	2:40	240	2.00	9:51	4:55	76	1:52	197	3:49
Runde	2.00	9:46	4:53	100	2:26	297	4.00	19:37	4:54	76	2:21	176	7:38
Runde	2.00	9:57	4:58	104	2:22	302	6.00	29:34	4:55	75	7:28	195	11:40
Runde	2.00	10:09	5:04	109	2:24	322	8.00	39:43	4:57	74	9:52	194	15:54
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	111	2:29	322	10.00	49:40	4:58	99	12:13	292	20:01