



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Golschewski, Jörg

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1054

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 48:41

velocidad: 12.32 km/h

rendimiento en carrera: 4:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 281 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 255 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 37(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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 | 9:18 | 4:39 | 22 | 1:43 | 165 | 3:16 | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 24 | 1:43 | 99 | 3:16 |
| Runde | 2.00 | 9:28 | 4:44 | 34 | 1:31 | 244 | 3:31 | 4.00 | 18:46 | 4:41 | 24 | 3:11 | 199 | 6:47 |
| Runde | 2.00 | 9:51 | 4:55 | 45 | 1:44 | 294 | 3:56 | 6.00 | 28:37 | 4:46 | 24 | 4:55 | 198 | 10:43 |
| Runde | 2.00 | 10:05 | 5:02 | 51 | 2:01 | 307 | 4:10 | 8.00 | 38:42 | 4:50 | 24 | 6:56 | 197 | 14:53 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 56 | 2:04 | 328 | 4:09 | 10.00 | 48:41 | 4:52 | 37 | 9:00 | 255 | 19:02 |