



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Grucza, Frank-Peter

Asociación: Lauffreunde Gotha

Dorsal: 981

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 49:07

velocidad: 12.22 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 296 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 269 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 42(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	retraso	posición				retraso	posición	retraso	
				Men	Men	Men				Men	Men	Men	
Runde	2.00	10:41	5:20	63	3:06	354	2.00	10:41	5:20	26	3:06	206	4:39
Runde	2.00	9:36	4:47	38	1:39	265	4.00	20:17	5:04	26	4:42	204	8:18
Runde	2.00	9:38	4:48	37	1:31	251	6.00	29:55	4:59	26	6:13	203	12:01
Runde	2.00	9:48	4:54	39	1:44	257	8.00	39:43	4:57	26	7:57	194	15:54
Leichtathletikh	2.00	9:24	4:42	36	1:29	234	10.00	49:07	4:54	42	9:26	269	19:28