



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Amstein, Thomas

Asociación: Wahns

Dorsal: 928

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:34

velocidad: 12.10 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 318 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 287 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 98(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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	9:30	4:45	62	2:19	188	3:28	2.00	9:30	4:45	38	1:31	112	3:28
Runde	2.00	10:05	5:02	116	2:45	349	4:08	4.00	19:35	4:53	78	2:19	206	7:36
Runde	2.00	10:13	5:06	114	2:38	346	4:18	6.00	29:48	4:58	77	7:42	205	11:54
Runde	2.00	10:05	5:02	106	2:20	307	4:10	8.00	39:53	4:59	76	10:02	204	16:04
Leichtathletikhalle	2.00	9:41	4:50	100	2:13	278	3:51	10.00	49:34	4:57	98	12:07	287	19:55