



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Held, Thoralf

Asociación: SSV 02

Dorsal: 1138

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:25

velocidad: 12.14 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 308 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 278 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 95(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	10:33	5:16	108	3:22	339	4:31	2.00	10:33	5:16	82	2:34	217	4:31
Runde	2.00	9:55	4:57	106	2:35	316	3:58	4.00	20:28	5:06	81	3:12	215	8:29
Runde	2.00	9:46	4:53	97	2:11	273	3:51	6.00	30:14	5:02	80	8:08	214	12:20
Runde	2.00	9:52	4:56	93	2:07	264	3:57	8.00	40:06	5:00	79	10:15	213	16:17
Leichtathletikhalle	2.00	9:19	4:39	78	1:51	220	3:29	10.00	49:25	4:56	95	11:58	278	19:46