



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hessland, Ralf

Asociación: Friedrichroda

Dorsal: 843

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 52:07

velocidad: 11.51 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 420 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 369 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 67(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	11:26	5:43	79	3:51	432	5:24	2.00	11:26	5:43	31	3:51	227	5:24
Runde	2.00	10:20	5:10	71	2:23	397	4:23	4.00	21:46	5:26	31	6:11	225	9:47
Runde	2.00	10:18	5:09	67	2:11	363	4:23	6.00	32:04	5:20	31	8:22	224	14:10
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	42:12	5:16	31	10:26	223	18:23
Leichtathletikhalle	2.00	9:55	4:57	52	2:00	316	4:05	10.00	52:07	5:12	67	12:26	369	22:28