



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Görlach, Folker

Asociación: Hainichläufer Mühlhausen

Dorsal: 1249

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

tiempo total: 51:29

velocidad: 11.65 km/h

rendimiento en carrera: 5:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 398 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 350 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 2(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 45:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	retraso	posición	retraso	Men	Men	
Runde	2.00	9:54	4:57	2	1:09	247	3:52	2.00	9:54	4:57	2	259	3:52	
Runde	2.00	10:14	5:06	3	1:20	378	4:17	4.00	20:08	5:01	2	257	8:09	
Runde	2.00	10:25	5:12	2	1:19	380	4:30	6.00	30:33	5:05	2	256	12:39	
Runde	2.00	10:28	5:14	2	1:03	366	4:33	8.00	41:01	5:07	2	255	17:12	
Leichtathletikh	2.00	10:28	5:14	3	0:59	404	4:38	10.00	51:29	5:08	2	5:50	350	21:50