40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Koch, Thomas

Asociación: Team Eichsfeld
Dorsal: 946

recorrido: 10.00 km
Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:
Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 50:35

velocidad: 11.86 km/h
rendimiento en carrera: 5:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 356 (de 686)
posición en el recorrido/Men: 321 (de 543)
mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 55(de 107)
mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

control	stage score							Total score						
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men
Runde	2.00	11:35	5:47	83	4:00	454	5:33	2.00	11:35	5:47	40	4:00	260	5:33
Runde	2.00	9:57	4:58	54	2:00	325	4:00	4.00	21:32	5:23	40	5:57	258	9:33
Runde	2.00	9:48	4:54	42	1:41	278	3:53	6.00	31:20	5:13	40	7:38	257	13:26
Runde	2.00	9:45	4:52	38	1:41	253	3:50	8.00	41:05	5:08	40	9:19	256	17:16
Leichtathletikhal	2.00	9:30	4:45	39	1:35	248	3:40	10.00	50:35	5:03	55	10:54	321	20:56