



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hammer, Norbert

Asociación: Erfurt

Dorsal: 884

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:24

velocidad: 11.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 430 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 375 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 122(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Runde	2.00	11:58	5:59	171	4:47	502	5:56	2.00	11:58	5:59	97	3:59	274	5:56
Runde	2.00	10:39	5:19	147	3:19	438	4:42	4.00	22:37	5:39	96	5:21	272	10:38
Runde	2.00	10:34	5:16	137	2:59	405	4:39	6.00	33:11	5:31	95	11:05	271	15:17
Runde	2.00	9:29	4:44	73	1:44	205	3:34	8.00	42:40	5:19	94	12:49	232	18:51
Leichtathletikh	2.00	9:44	4:51	101	2:16	282	3:54	10.00	52:24	5:14	122	14:57	375	22:45