



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Gronenborn, Jens**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 901

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 50:24

velocidad: 11.90 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 350 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 316 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 90(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |          |          | Total score |                 |                   |         |          |         |          |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------|---------|----------|
|                 |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso  | posición | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso | posición | retraso |          |
|                 |             |                 | retraso                | posición    | retraso  | posición | retraso  | posición    | retraso         | posición          | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde           | 2.00        | 10:18           | 5:09                   | 81          | 3:53     | 299      | 4:16     | 2.00        | 10:18           | 5:09              | 57      | 3:53     | 199     | 4:16     |
| Runde           | 2.00        | 9:57            | 4:58                   | 96          | 3:25     | 325      | 4:00     | 4.00        | 20:15           | 5:03              | 77      | 7:18     | 295     | 8:16     |
| Runde           | 2.00        | 10:06           | 5:02                   | 95          | 3:26     | 325      | 4:11     | 6.00        | 30:21           | 5:03              | 77      | 10:44    | 294     | 12:27    |
| Runde           | 2.00        | 10:11           | 5:05                   | 92          | 3:43     | 327      | 4:16     | 8.00        | 40:32           | 5:03              | 77      | 14:27    | 285     | 16:43    |
| Leichtathletikh | 2.00        | 9:52            | 4:56                   | 87          | 3:39     | 311      | 4:02     | 10.00       | 50:24           | 5:02              | 90      | 18:06    | 316     | 20:45    |