



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ziemann, Steffen

Asociación: Bad Langensalza

Dorsal: 1384

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 54:35

velocidad: 10.99 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 512 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 439 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 83(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				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	10:51	5:25	67	3:16	367	4:49	2.00	10:51	5:25	54	3:16	311	4:49
Runde	2.00	10:33	5:16	76	2:36	422	4:36	4.00	21:24	5:20	54	5:49	298	9:25
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	32:17	5:22	54	8:35	308	14:23
Runde	2.00	11:09	5:34	86	3:05	440	5:14	8.00	43:26	5:25	54	11:40	307	19:37
Leichtathletikhalle	2.00	11:09	5:34	90	3:14	460	5:19	10.00	54:35	5:27	83	14:54	439	24:56