



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### evaluación detallada

**Podzuweit, Lukas**

Asociación: Weimar

Dorsal: 1353

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 58:04

velocidad: 10.33 km/h

rendimiento en carrera: 5:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 591 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 493 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 63(de 69)

mejor tiempo en la categoría: 29:39

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control             | etapa | etapa  | etapa  | posició   | retraso   | posició | retraso | Total | Total | Total | posició   | retraso   | posició | retraso |
|---------------------|-------|--------|--------|-----------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|-----------|-----------|---------|---------|
|                     | km    | tiempo | min/km | categoría | categoría | Men     | Men     |       |       |       | categoría | categoría | Men     | Men     |
| Runde               | 2.00  | 12:25  | 6:12   | 67        | 6:23      | 517     | 6:23    | 2.00  | 12:25 | 6:12  | 9         | 0:08      | 326     | 6:23    |
| Runde               | 2.00  | 11:44  | 5:51   | 67        | 5:47      | 512     | 5:47    | 4.00  | 24:09 | 6:02  | 9         | 0:24      | 324     | 12:10   |
| Runde               | 2.00  | 11:19  | 5:39   | 62        | 5:24      | 475     | 5:24    | 6.00  | 35:28 | 5:54  | 9         | 0:22      | 323     | 17:34   |
| Runde               | 2.00  | 11:29  | 5:44   | 60        | 5:34      | 470     | 5:34    | 8.00  | 46:57 | 5:52  | 9         | 0:17      | 322     | 23:08   |
| Leichtathletikhalle | 2.00  | 11:07  | 5:33   | 58        | 5:17      | 456     | 5:17    | 10.00 | 58:04 | 5:48  | 63        | 28:25     | 493     | 28:25   |