



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Pabel, Thomas

Asociación: Stadtwerke Erfurt

Dorsal: 1114

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 57:13

velocidad: 10.49 km/h

rendimiento en carrera: 5:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 573 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 480 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 159(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				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	11:55	5:57	168	4:44	494	5:53	2.00	11:55	5:57	116	3:56	330	5:53
Runde	2.00	10:36	5:17	145	3:16	428	4:39	4.00	22:31	5:37	115	5:15	328	10:32
Runde	2.00	11:08	5:33	150	3:33	459	5:13	6.00	33:39	5:36	106	11:33	309	15:45
Runde	2.00	11:39	5:49	156	3:54	479	5:44	8.00	45:18	5:39	113	15:27	326	21:29
Leichtathletikh	2.00	11:55	5:57	168	4:27	510	6:05	10.00	57:13	5:43	159	19:46	480	27:34