



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Recknagel, Bernd

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1480

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 55:49

velocidad: 10.75 km/h

rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 541 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 457 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 86(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	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
Runde	2.00	11:00	5:30	69	3:25	388	4:58		2.00	11:00	5:30	58	3:25	163	4:58
Runde	2.00	10:57	5:28	87	3:00	467	5:00		4.00	21:57	5:29	58	6:22	332	9:58
Runde	2.00	11:17	5:38	89	3:10	470	5:22		6.00	33:14	5:32	58	9:32	331	15:20
Runde	2.00	11:27	5:43	90	3:23	467	5:32		8.00	44:41	5:35	58	12:55	330	20:52
Leichtathletikhalle	2.00	11:08	5:33	89	3:13	458	5:18		10.00	55:49	5:34	86	16:08	457	26:10