



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Zwerger, Jan

Asociación: Erfurt

Dorsal: 816

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 44:56

velocidad: 13.35 km/h

rendimiento en carrera: 4:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 147 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 136 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 38(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
Runde	2.00	9:21	4:40	51	2:56	174	3:19	2.00	9:21	4:40	87	2:56	344	3:19
Runde	2.00	8:40	4:19	35	2:08	111	2:43	4.00	18:01	4:30	42	5:04	126	6:02
Runde	2.00	8:57	4:28	41	2:17	130	3:02	6.00	26:58	4:29	86	7:21	179	9:04
Runde	2.00	9:06	4:32	43	2:38	137	3:11	8.00	36:04	4:30	86	9:59	340	12:15
Leichtathletikh	2.00	8:52	4:26	46	2:39	147	3:02	10.00	44:56	4:29	38	12:38	136	15:17