



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Herrmann, Michael

Asociación: Stadtwerke Erfurt

Dorsal: 1115

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:35

velocidad: 11.41 km/h

rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 440 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 385 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 126(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	11:24	5:42	142	4:13	428	5:22	2.00	11:24	5:42	95	3:25	271	5:22
Runde	2.00	10:03	5:01	112	2:43	340	4:06	4.00	21:27	5:21	83	4:11	231	9:28
Runde	2.00	10:16	5:08	119	2:41	356	4:21	6.00	31:43	5:17	120	9:37	342	13:49
Runde	2.00	10:26	5:13	118	2:41	354	4:31	8.00	42:09	5:16	92	12:18	267	18:20
Leichtathletikhall	2.00	10:26	5:13	133	2:58	400	4:36	10.00	52:35	5:15	126	15:08	385	22:56