



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ziemann, Ulf

Asociación: Bad Langensalza

Dorsal: 1220

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 57:32

velocidad: 10.43 km/h

rendimiento en carrera: 5:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 581 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 487 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 162(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	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
				Men	Men	Men	Men				Men	Men		
Runde	2.00	11:02	5:30	128	3:51	398	5:00	2.00	11:02	5:30	127	3:03	362	5:00
Runde	2.00	11:02	5:30	161	3:42	476	5:05	4.00	22:04	5:30	126	4:48	234	10:05
Runde	2.00	11:29	5:44	162	3:54	487	5:34	6.00	33:33	5:35	112	11:27	325	15:39
Runde	2.00	11:54	5:57	167	4:09	503	5:59	8.00	45:27	5:40	124	15:36	358	21:38
Leichtathletikh	2.00	12:05	6:02	169	4:37	514	6:15	10.00	57:32	5:45	162	20:05	487	27:53