



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hermann, Jens

Asociación: 1. VC Zeitz

Dorsal: 528

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 19:59

velocidad: 12.01 km/h

rendimiento en carrera: 5:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 166 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 134 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 22(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|-----------------------|------|-----|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----|------|------|------|
| | | | | posición categoría | Men | Men | | | | posición categoría | Men | Men | | |
| Runde | 2.00 | 10:04 | 5:01 | 24 | 3:17 | 136 | 4:04 | 2.00 | 10:04 | 5:01 | 39 | 80 | 4:04 | |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:55 | 4:57 | 24 | 2:50 | 140 | 3:41 | 4.00 | 19:59 | 4:59 | 22 | 6:07 | 134 | 7:42 |