



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Dalbert, frank

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1302

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 1:00:09

velocidad: 9.98 km/h

rendimiento en carrera: 6:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 626 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 512 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 170(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	11:40	5:49	157	4:29	463	5:38	2.00	11:40	5:49	131	3:41	378	5:38
Runde	2.00	11:41	5:50	173	4:21	508	5:44	4.00	23:21	5:50	130	6:05	376	11:22
Runde	2.00	12:52	6:26	176	5:17	529	6:57	6.00	36:13	6:02	129	14:07	375	18:19
Runde	2.00	12:28	6:14	173	4:43	520	6:33	8.00	48:41	6:05	128	18:50	374	24:52
Leichtathletikh	2.00	11:28	5:44	158	4:00	481	5:38	10.00	1:00:09	6:00	170	22:42	512	30:30