



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Trost, Holger

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 1256

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 49:24

velocidad: 12.15 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 307 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 277 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 43(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	11:00	5:30	69	3:25	388	4:58	2.00	11:00	5:30	58	3:25	163	4:58
Runde	2.00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	20:26	5:06	68	4:51	195	8:27
Runde	2.00	9:59	4:59	49	1:52	306	4:04	6.00	30:25	5:04	68	6:43	194	12:31
Runde	2.00	9:38	4:48	33	1:34	233	3:43	8.00	40:03	5:00	68	8:17	193	16:14
Leichtathletikh	2.00	9:21	4:40	33	1:26	226	3:31	10.00	49:24	4:56	43	9:43	277	19:45