



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Koszarek, Larsen

Asociación: 1. FC Bocker

Dorsal: 1485

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 48:44

velocidad: 12.31 km/h

rendimiento en carrera: 4:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 284 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 257 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 72(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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
Runde	2.00	11:21	5:40	114	4:56	421	5:19	2.00	11:21	5:40	99	4:56	373	5:19
Runde	2.00	9:22	4:41	66	2:50	223	3:25	4.00	20:43	5:10	98	7:46	396	8:44
Runde	2.00	9:13	4:36	52	2:33	177	3:18	6.00	29:56	4:59	98	10:19	169	12:02
Runde	2.00	9:31	4:45	61	3:03	209	3:36	8.00	39:27	4:55	98	13:22	210	15:38
Leichtathletikhalle	2.00	9:17	4:38	63	3:04	213	3:27	10.00	48:44	4:52	72	16:26	257	19:05