



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Mierisch, Volkmar

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1168

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 57:01

velocidad: 10.52 km/h

rendimiento en carrera: 5:42 min/km

posición en el recorrido/Total: 569 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 477 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 91(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	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	11:52	5:56	92	4:17	490	5:50	2.00	11:52	5:56	75	4:17	407	5:50
Runde	2.00	11:06	5:32	89	3:09	482	5:09	4.00	22:58	5:44	75	7:23	405	10:59
Runde	2.00	11:10	5:34	88	3:03	463	5:15	6.00	34:08	5:41	73	10:26	392	16:14
Runde	2.00	11:23	5:41	89	3:19	462	5:28	8.00	45:31	5:41	75	13:45	403	21:42
Leichtathletikhalle	2.00	11:30	5:45	93	3:35	485	5:40	10.00	57:01	5:42	91	17:20	477	27:22