



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Minack, Frank

Asociación: SV Olympia Neustadt

Dorsal: 1207

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 52:25

velocidad: 11.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 431 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 377 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 104(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men				posición	retraso	Men
Runde	2.00	11:32	5:46	122	5:07	450	5:30	2.00	11:32	5:46	102	5:07	408	5:30	
Runde	2.00	10:11	5:05	103	3:39	371	4:14	4.00	21:43	5:25	101	8:46	352	9:44	
Runde	2.00	10:14	5:06	101	3:34	349	4:19	6.00	31:57	5:19	101	12:20	405	14:03	
Runde	2.00	10:08	5:03	90	3:40	316	4:13	8.00	42:05	5:15	72	16:00	264	18:16	
Leichtathletikhalle	2.00	10:20	5:10	104	4:07	381	4:30	10.00	52:25	5:14	104	20:07	377	22:46	