



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Bäster, Manfred

Asociación: SC Impuls erfurt

Dorsal: 1296

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

tiempo total: 57:25

velocidad: 10.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 580 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 485 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 5(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 45:39

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 | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | | | |
| Runde | 2.00 | 11:54 | 5:57 | 6 | 3:09 | 493 | 5:52 | 2.00 | 11:54 | 5:57 | 5 | 1:46 | 419 | 5:52 |
| Runde | 2.00 | 11:05 | 5:32 | 4 | 2:11 | 479 | 5:08 | 4.00 | 22:59 | 5:44 | 5 | 2:42 | 417 | 11:00 |
| Runde | 2.00 | 11:20 | 5:40 | 4 | 2:14 | 477 | 5:25 | 6.00 | 34:19 | 5:43 | 5 | 3:34 | 416 | 16:25 |
| Runde | 2.00 | 11:37 | 5:48 | 4 | 2:12 | 477 | 5:42 | 8.00 | 45:56 | 5:44 | 5 | 4:21 | 349 | 22:07 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 11:29 | 5:44 | 4 | 2:00 | 484 | 5:39 | 10.00 | 57:25 | 5:44 | 5 | 11:46 | 485 | 27:46 |