



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Henkel, Uwe

Asociación: SV Thuringia Königsee

Dorsal: 1308

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 51:44

velocidad: 11.60 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 407 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 358 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 12(de 25)

mejor tiempo en la categoría: 42:27

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 | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 9 | 1:48 | 263 | 3:59 | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 6 | 212 | 3:59 | |
| Runde | 2.00 | 10:10 | 5:04 | 12 | 1:40 | 368 | 4:13 | 4.00 | 20:11 | 5:02 | 6 | 242 | 8:12 | |
| Runde | 2.00 | 10:28 | 5:14 | 14 | 1:53 | 385 | 4:33 | 6.00 | 30:39 | 5:06 | 6 | 423 | 12:45 | |
| Runde | 2.00 | 10:45 | 5:22 | 15 | 2:05 | 411 | 4:50 | 8.00 | 41:24 | 5:10 | 6 | 422 | 17:35 | |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:20 | 5:10 | 12 | 1:52 | 381 | 4:30 | 10.00 | 51:44 | 5:10 | 12 | 9:17 | 358 | 22:05 |