



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