



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Friedrich, Karsten

Asociación: OS Kars Läufer Gebesee

Dorsal: 1686

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 48:57

velocidad: 12.26 km/h

rendimiento en carrera: 4:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 228 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 213 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 61(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde Langstrec	2.00	10:18	5:09	66	3:50	246	4:01	2.00	10:18	5:09	49	3:50	181	4:01
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	64	3:03	222	3:22	4.00	20:03	5:00	49	6:53	181	7:23
Runde Langstrec	2.00	9:40	4:49	58	2:48	202	3:12	6.00	29:43	4:57	49	9:41	180	10:35
Runde Langstrec	2.00	9:42	4:50	55	2:56	189	3:18	8.00	39:25	4:55	48	12:37	179	13:53
Leichtathletikh	2.00	9:32	4:46	56	2:45	200	3:29	10.00	48:57	4:53	61	15:22	213	17:22