



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Daniel, Falko

Asociación: The Running Dads

Dorsal: 1150

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 53:06

velocidad: 11.30 km/h

rendimiento en carrera: 5:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 357 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 319 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 89(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso min/km	stage score		Total score							
					posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso min/km	posición	retraso		
					Men	Men					Men	Men		
Runde Langstrec	2.00	11:43	5:51	109	5:26	397	5:26	2.00	11:43	5:51	73	5:26	212	5:26
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	89	3:59	310	3:59	4.00	22:05	5:31	73	9:25	212	9:25
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	90	4:00	310	4:00	6.00	32:33	5:25	73	13:25	211	13:25
Runde Langstrec	2.00	10:24	5:12	84	4:00	279	4:00	8.00	42:57	5:22	73	17:25	210	17:25
Leichtathletikh	2.00	10:09	5:04	86	3:40	281	4:06	10.00	53:06	5:18	89	21:05	319	21:31