



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Koch, Stefan

Asociación: SC Fortuna Erfurt 96

Dorsal: 1698

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 50:48

velocidad: 11.81 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 283 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 257 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 74(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Runde Langstrec	2.00	10:36	5:17	75	4:08	276	4:19	2.00	10:36	5:17	101	4:08	185	4:19
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	70	3:10	246	3:29	4.00	20:28	5:06	101	7:18	166	7:48
Runde Langstrec	2.00	9:56	4:58	69	3:04	233	3:28	6.00	30:24	5:03	101	10:22	176	11:16
Runde Langstrec	2.00	9:54	4:57	64	3:08	214	3:30	8.00	40:18	5:02	100	13:30	364	14:46
Leichtathletikh	2.00	10:30	5:15	92	3:43	326	4:27	10.00	50:48	5:04	74	17:13	257	19:13