



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Ernst, Sebastian

Asociación: Ingelheim

Dorsal: 1254

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 50:48

velocidad: 11.81 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 284 (de 637)

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

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 42(de 69)

mejor tiempo en la categoría: 31:35

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------|---------|----------|
| | | | | retraso | posición | retraso | posición | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | |
| | | | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:59 | 5:29 | 51 | 4:42 | 320 | 4:42 | 2.00 | 10:59 | 5:29 | 21 | 336 | 4:42 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:12 | 5:05 | 50 | 3:49 | 281 | 3:49 | 4.00 | 21:11 | 5:17 | 21 | 336 | 8:31 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:10 | 5:04 | 40 | 3:42 | 258 | 3:42 | 6.00 | 31:21 | 5:13 | 21 | 224 | 12:13 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 38 | 3:35 | 227 | 3:35 | 8.00 | 41:20 | 5:10 | 19 | 176 | 15:48 | |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:28 | 4:44 | 35 | 3:25 | 195 | 3:25 | 10.00 | 50:48 | 5:04 | 42 | 19:13 | 257 | 19:13 |