



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Eras, Jens-Uwe

Dorsal: 185

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:35

velocidad: 10.63 km/h

rendimiento en carrera: 5:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 231 (de 446)

posición en el recorrido/Men: 173 (de 278)

mejor tiempo del recorrido: 12:07

posición en la categoría: 37(de 60)

mejor tiempo en la categoría: 14:12

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 Kurzstrecke | 2.00 | 11:08 | 5:33 | 34 | 4:13 | 161 | 5:00 | 2.00 | 11:08 | 5:33 | 1 | - | 106 | 5:00 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:27 | 5:43 | 45 | 4:10 | 199 | 5:28 | 4.00 | 22:35 | 5:38 | 37 | 8:23 | 173 | 10:28 |