



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Kopprasch, Jens**

Asociación: SRLV

Dorsal: 1483

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 41:46

velocidad: 14.37 km/h

rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 56 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 55 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 24(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                 | Total score |                 |                 |                       |                |                 |    |       |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|----|-------|
|                 |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men |    |       |
| Runde Langstrec | 2.00        | 8:01            | 4:00            | 18                    | 1:44           | 46              | 1:44        | 2.00            | 8:01            | 4:00                  | 17             | 1:44            | 41 | 1:44  |
| Runde Langstrec | 2.00        | 8:08            | 4:03            | 22                    | 1:45           | 50              | 1:45        | 4.00            | 16:09           | 4:02                  | 17             | 3:29            | 41 | 3:29  |
| Runde Langstrec | 2.00        | 8:30            | 4:15            | 29                    | 2:02           | 63              | 2:02        | 6.00            | 24:39           | 4:06                  | 17             | 5:31            | 41 | 5:31  |
| Runde Langstrec | 2.00        | 8:39            | 4:19            | 31                    | 2:15           | 65              | 2:15        | 8.00            | 33:18           | 4:09                  | 17             | 7:46            | 40 | 7:46  |
| Leichtathletikh | 2.00        | 8:28            | 4:14            | 39                    | 1:59           | 77              | 2:25        | 10.00           | 41:46           | 4:10                  | 24             | 9:45            | 55 | 10:11 |