



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Koch, Thomas**

Asociación: LAC Team Eichsfeld

Dorsal: 1680

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 51:02

velocidad: 11.76 km/h

rendimiento en carrera: 5:06 min/km

posición en el recorrido/Total: 293 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 266 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 52(de 103)

mejor tiempo en la categoría: 41:32

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                |                |                | Total score |                 |                 |                      |                |                |       |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------|----------------|-------|
|                  |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |       |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 11:14           | 5:36                   | 77                   | 3:18           | 346            | 4:57           | 2.00        | 11:14           | 5:36            | 40                   | 1:09           | 223            | 4:57  |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 10:11           | 5:05                   | 55                   | 1:54           | 280            | 3:48           | 4.00        | 21:25           | 5:21            | 40                   | 1:08           | 223            | 8:45  |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 10:00           | 5:00                   | 40                   | 1:33           | 239            | 3:32           | 6.00        | 31:25           | 5:14            | 39                   | 0:56           | 222            | 12:17 |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 9:55            | 4:57                   | 35                   | 1:24           | 215            | 3:31           | 8.00        | 41:20           | 5:10            | 38                   | 0:35           | 176            | 15:48 |
| Leichtathletikal | 2.00        | 9:42            | 4:50                   | 36                   | 1:29           | 221            | 3:39           | 10.00       | 51:02           | 5:06            | 52                   | 9:30           | 266            | 19:27 |