



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Jehnes, Michael**

Asociación: Garbsen

Dorsal: 1055

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 53:25

velocidad: 11.23 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 364 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 324 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 91(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men
Runde Langstrec	2.00	11:42	5:50	107	5:25	394	5:25	2.00	11:42	5:50	69	5:25	224	5:25
Runde Langstrec	2.00	10:25	5:12	90	4:02	318	4:02	4.00	22:07	5:31	69	9:27	224	9:27
Runde Langstrec	2.00	10:29	5:14	91	4:01	314	4:01	6.00	32:36	5:26	69	13:28	223	13:28
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	91	4:14	320	4:14	8.00	43:14	5:24	69	17:42	214	17:42
Leichtathletikh	2.00	10:11	5:05	87	3:42	285	4:08	10.00	53:25	5:20	91	21:24	324	21:50