



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Köbis, Uwe

Asociación: SV Empor Walschleben e.V.
Dorsal: 1091

recorrido: 10.00 km
Vintage VDB Lauf

categoría:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:36

velocidad: 10.60 km/h
rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 467 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 400 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 112(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso					
				cat	cat	Men	cat	cat	Men				cat	cat	Men			
Runde Langstrec	2.00	11:54	5:57	115	5:26	416	5:37					2.00	11:54	5:57	74	5:26	257	5:37
Runde Langstrec	2.00	11:20	5:40	117	4:38	420	4:57					4.00	23:14	5:48	74	10:04	257	10:34
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	106	4:08	374	4:32					6.00	34:14	5:42	74	14:12	256	15:06
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	108	4:28	384	4:50					8.00	45:28	5:41	73	18:40	255	19:56
Leichtathletikal	2.00	11:08	5:33	110	4:21	391	5:05					10.00	56:36	5:39	112	23:01	400	25:01