



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Kerst, Alexander

Asociación: WalschbergRunners

Dorsal: 1496

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 56:36

velocidad: 10.60 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 468 (de 637)

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

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 113(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde Langstrec	2.00	11:54	5:57	113	5:37	416	5:37	2.00	11:54	5:57	80	5:37	257	5:37
Runde Langstrec	2.00	11:20	5:40	117	4:57	420	4:57	4.00	23:14	5:48	80	10:34	257	10:34
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	105	4:32	374	4:32	6.00	34:14	5:42	80	15:06	256	15:06
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	109	4:50	384	4:50	8.00	45:28	5:41	80	19:56	255	19:56
Leichtathletikh	2.00	11:08	5:33	111	4:39	391	5:05	10.00	56:36	5:39	113	24:35	400	25:01