



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Gaßdorf, Thomas

Asociación: TTV Altenstein

Dorsal: 1518

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:16

velocidad: 10.66 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 451 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 389 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 109(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

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	
				Men	Men	Men	Men					Men	Men	
Runde Langstrec	2.00	12:42	6:20	127	6:14	464	6:25	2.00	12:42	6:20	72	6:14	251	6:25
Runde Langstrec	2.00	11:13	5:36	115	4:31	411	4:50	4.00	23:55	5:58	80	10:45	282	11:15
Runde Langstrec	2.00	10:52	5:26	99	4:00	357	4:24	6.00	34:47	5:47	80	14:45	281	15:39
Runde Langstrec	2.00	10:56	5:28	101	4:10	352	4:32	8.00	45:43	5:42	79	18:55	280	20:11
Leichtathletikal	2.00	10:33	5:16	95	3:46	332	4:30	10.00	56:16	5:37	109	22:41	389	24:41