



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Köppe, Jan**

Asociación: SV Fortuna Körner

Dorsal: 1286

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 51:44

velocidad: 11.60 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 308 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 277 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 82(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	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición 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	10:20	5:10	88	3:57	302	3:57	4.00	22:02	5:30	101	9:22	237	9:22
Runde Langstrec	2.00	10:12	5:05	82	3:44	267	3:44	6.00	32:14	5:22	101	13:06	227	13:06
Runde Langstrec	2.00	10:08	5:03	75	3:44	245	3:44	8.00	42:22	5:17	68	16:50	211	16:50
Leichtathletikal	2.00	9:22	4:41	64	2:53	180	3:19	10.00	51:44	5:10	82	19:43	277	20:09