



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Dittmar, Jens**

Asociación: Ilmtal

Dorsal: 1206

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 56:16

velocidad: 10.66 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 452 (de 637)

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

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 108(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                 | Total score |                 |                 |                       |                |                 |     |       |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----|-------|
|                 |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men |     |       |
| Runde Langstrec | 2.00        | 9:32            | 4:46            | 65                    | 3:15           | 185             | 3:15        | 2.00            | 9:32            | 4:46                  | 37             | 3:15            | 87  | 3:15  |
| Runde Langstrec | 2.00        | 10:38           | 5:18            | 97                    | 4:15           | 344             | 4:15        | 4.00            | 20:10           | 5:02                  | 120            | 7:30            | 428 | 7:30  |
| Runde Langstrec | 2.00        | 11:20           | 5:40            | 115                   | 4:52           | 408             | 4:52        | 6.00            | 31:30           | 5:15                  | 120            | 12:22           | 335 | 12:22 |
| Runde Langstrec | 2.00        | 12:01           | 6:00            | 123                   | 5:37           | 446             | 5:37        | 8.00            | 43:31           | 5:26                  | 119            | 17:59           | 423 | 17:59 |
| Leichtathletikh | 2.00        | 12:45           | 6:22            | 128                   | 6:16           | 467             | 6:42        | 10.00           | 56:16           | 5:37                  | 108            | 24:15           | 389 | 24:41 |