



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kirmse, Stefan

Asociación: Nasty Stylistix Erfurt

Dorsal: 584

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 19:39

velocidad: 12.21 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 158 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 128 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 16(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

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	2.00	9:28	4:44	14	3:28	110	3:28	2.00	9:28	4:44	28	88	3:28	
Leichtathletikhalle	2.00	10:11	5:05	22	3:54	157	3:57	4.00	19:39	4:54	16	7:22	128	7:22