



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Raabe, stefan**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 349

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 21:40

velocidad: 11.08 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 250 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 196 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 29(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	10:50	5:25	24	4:50	178	4:50	2.00	10:50	5:25	21	134	4:50	
Leichtathletikhalle	2.00	10:50	5:25	36	4:33	213	4:36	4.00	21:40	5:25	29	9:23	196	9:23