



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hornung, Frank

Asociación: Einer für Alle, Alle für Einen

Dorsal: 637

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 17:25

velocidad: 13.78 km/h

rendimiento en carrera: 4:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 87 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 76 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 9 (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	8:47	4:23	7	2:47	83	2:47	2.00	8:47	4:23	35	48	2:47	
Leichtathletikhalle	2.00	8:38	4:18	9	2:21	70	2:24	4.00	17:25	4:21	9	5:08	76	5:08