



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Krone, Holger

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1243

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:43

velocidad: 12.57 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 246 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 225 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 77(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	11:04	5:31	132	3:53	405	5:02	2.00	11:04	5:31	68	3:05	183	5:02
Runde	2.00	9:40	4:49	96	2:20	279	3:43	4.00	20:44	5:11	68	3:28	182	8:45
Runde	2.00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6.00	30:00	5:00	67	7:54	181	12:06
Runde	2.00	9:01	4:30	42	1:16	122	3:06	8.00	39:01	4:52	66	9:10	180	15:12
Leichtathletikhalle	2.00	8:42	4:20	40	1:14	117	2:52	10.00	47:43	4:46	77	10:16	225	18:04