



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kriening, Henry

Asociación: Riesa

Dorsal: 1096

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 53:20

velocidad: 11.25 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 461 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 403 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 77(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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	11:37	5:48	85	4:02	458	5:35	2.00	11:37	5:48	41	4:02	262	5:35
Runde	2.00	10:26	5:13	74	2:29	412	4:29	4.00	22:03	5:30	41	6:28	260	10:04
Runde	2.00	10:34	5:16	76	2:27	405	4:39	6.00	32:37	5:26	41	8:55	259	14:43
Runde	2.00	10:34	5:16	73	2:30	385	4:39	8.00	43:11	5:23	41	11:25	258	19:22
Leichtathletikhalle	2.00	10:09	5:04	66	2:14	358	4:19	10.00	53:20	5:20	77	13:39	403	23:41