



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kuna, Heiner

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1349

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 52:26

velocidad: 11.44 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 432 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 378 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 105(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Runde	2.00	10:29	5:14	91	4:04	328	4:27	2.00	10:29	5:14	94	4:04	245	4:27
Runde	2.00	10:04	5:01	98	3:32	344	4:07	4.00	20:33	5:08	60	7:36	216	8:34
Runde	2.00	10:27	5:13	108	3:47	382	4:32	6.00	31:00	5:10	93	11:23	263	13:06
Runde	2.00	10:38	5:18	108	4:10	396	4:43	8.00	41:38	5:12	93	15:33	363	17:49
Leichtathletikhalle	2.00	10:48	5:24	114	4:35	433	4:58	10.00	52:26	5:14	105	20:08	378	22:47