



# 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<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |         | Total score |                 |                   |          |          |         |     |       |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------------|----------|----------|---------|-----|-------|
|                     |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso  | posición | retraso |     |       |
|                     |             |                 | retraso                | posición    | retraso  |         |             |                 | retraso           | posición | retraso  |         |     |       |
| 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 |