



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kornhas, Christoph

Asociación: SV Emsetal

Dorsal: 583

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfe

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 14:09

velocidad: 16.96 km/h

rendimiento en carrera: 3:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 15 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 3(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	6:52	3:25	3	0:52	15	2.00	6:52	3:25	30	10	0:52	
Leichtathletikh	2.00	7:17	3:38	3	1:00	15	4.00	14:09	3:32	3	1:52	15	1:52