



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Krause, Konstantin**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1361

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:44

velocidad: 10.96 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 516 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 441 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 146(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	11:28	5:44	146	4:17	437	5:26	2.00	11:28	5:44	85	3:29	239	5:26
Runde	2.00	11:01	5:30	159	3:41	473	5:04	4.00	22:29	5:37	153	5:13	411	10:30
Runde	2.00	10:58	5:29	146	3:23	440	5:03	6.00	33:27	5:34	152	11:21	461	15:33
Runde	2.00	11:11	5:35	146	3:26	444	5:16	8.00	44:38	5:34	151	14:47	460	20:49
Leichtathletikh	2.00	10:06	5:02	118	2:38	348	4:16	10.00	54:44	5:28	146	17:17	441	25:05