



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	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men	km	tiempo	min/km	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