



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kranße, Raimund

Asociación: LV- Einheit Greiz

Dorsal: 941

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

tiempo total: 45:39

velocidad: 13.14 km/h

rendimiento en carrera: 4:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 178 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 163 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 1(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 45:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Runde	2.00	8:45	4:22	1	-	104	2:43	2.00	8:45	4:22	7	69	2:43	
Runde	2.00	8:54	4:27	1	-	155	2:57	4.00	17:39	4:24	7	93	5:40	
Runde	2.00	9:06	4:32	1	-	152	3:11	6.00	26:45	4:27	7	495	8:51	
Runde	2.00	9:25	4:42	1	-	192	3:30	8.00	36:10	4:31	7	494	12:21	
Leichtathletikh	2.00	9:29	4:44	1	-	244	3:39	10.00	45:39	4:33	1	-	163	16:00