



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Frießleben, Robert

Asociación: Dresden

Dorsal: 500

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfe

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 22:17

velocidad: 10.77 km/h

rendimiento en carrera: 5:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 289 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 223 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 32(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	11:24	5:42	29	5:24	224	5:24	2.00	11:24	5:42	52	155	5:24	
Leichtathletikhalle	2.00	10:53	5:26	37	4:36	215	4:39	4.00	22:17	5:34	32	10:00	223	10:00