



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Knoll, Michael

Asociación: LG Bad Frankenhausen / Göllingen

Dorsal: 623

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigsen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:20

velocidad: 10.75 km/h

rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 292 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 224 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 53(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

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	11:55	5:57	55	5:08	250	2.00	11:55	5:57	32	0:36	161	5:55
Leichtathletikhalle	2.00	10:25	5:12	35	3:20	176	4.00	22:20	5:34	53	8:28	224	10:03