



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Krauß, Jan

Asociación: Dachwig

Dorsal: 90

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 18:41

velocidad: 12.85 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 123 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 103 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 19(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	9:54	4:57	23	3:07	133	2.00	9:54	4:57	30	264	3:54	
Leichtathletikhalle	2.00	8:47	4:23	15	1:42	83	4.00	18:41	4:40	19	4:49	103	6:24