



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Idaszek, Frank**

Asociación: Hilden

Dorsal: 686

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 18:25

velocidad: 13.03 km/h

rendimiento en carrera: 4:36 min/km

posición en el recorrido/Total: 115 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 99 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 12(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	categoría	Men	posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
Runde	2.00	9:40	4:49	16	3:40	122	3:40			2.00	9:40	4:49	33	39	3:40	
Leichtathletikhalle	2.00	8:45	4:22	12	2:28	79	2:31			4.00	18:25	4:36	12	6:08	99	6:08