



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Allstädt, Markus

Asociación: Erfurt

Dorsal: 2

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 19:48

velocidad: 12.12 km/h

rendimiento en carrera: 4:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 161 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 130 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 17(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	9:36	4:47	15	3:36	117	3:36	2.00	9:36	4:47	23	296	3:36	
Leichtathletikhalle	2.00	10:12	5:05	23	3:55	158	3:58	4.00	19:48	4:57	17	7:31	130	7:31