



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Gressler, Steffen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1365

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 42:11

velocidad: 14.22 km/h

rendimiento en carrera: 4:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 74 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 67 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 24(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	8:45	4:22	29	2:20	104	2:43	2.00	8:45	4:22	24	2:20	69	2:43
Runde	2.00	8:15	4:07	19	1:43	56	2:18	4.00	17:00	4:15	23	4:03	52	5:01
Runde	2.00	8:31	4:15	26	1:51	74	2:36	6.00	25:31	4:15	22	5:54	65	7:37
Runde	2.00	8:29	4:14	23	2:01	61	2:34	8.00	34:00	4:15	23	7:55	66	10:11
Leichtathletikh	2.00	8:11	4:05	21	1:58	58	2:21	10.00	42:11	4:13	24	9:53	67	12:32