



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kraushaar, Torsten

Asociación: ANNA KRAM e.V.

Dorsal: 839

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 43:52

velocidad: 13.68 km/h

rendimiento en carrera: 4:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 118 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 109 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 35(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
Runde	2.00	8:57	4:28	43	1:46	137	2:55	2.00	8:57	4:28	36	0:58	110	2:55
Runde	2.00	8:34	4:16	28	1:14	95	2:37	4.00	17:31	4:22	36	0:15	109	5:32
Runde	2.00	8:41	4:20	30	1:06	98	2:46	6.00	26:12	4:21	17	4:06	64	8:18
Runde	2.00	8:56	4:28	38	1:11	111	3:01	8.00	35:08	4:23	34	5:17	107	11:19
Leichtathletikhalle	2.00	8:44	4:21	44	1:16	124	2:54	10.00	43:52	4:23	35	6:25	109	14:13