



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Krannich, Steffen**

Asociación: Altenfeld

Dorsal: 932

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 46:04

velocidad: 13.02 km/h

rendimiento en carrera: 4:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 186 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 170 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 60(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |         | Total score |                 |                   |          |          |         |     |       |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------------|----------|----------|---------|-----|-------|
|                 |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso  | posición | retraso |     |       |
|                 |             |                 | retraso                | posición    | retraso  |         |             |                 | retraso           | posición | retraso  |         |     |       |
|                 |             |                 | Men                    | Men         | Men      |         |             |                 | Men               | Men      | Men      |         |     |       |
| Runde           | 2.00        | 9:18            | 4:39                   | 53          | 2:07     | 165     | 3:16        | 2.00            | 9:18              | 4:39     | 33       | 1:19    | 99  | 3:16  |
| Runde           | 2.00        | 9:03            | 4:31                   | 60          | 1:43     | 174     | 3:06        | 4.00            | 18:21             | 4:35     | 43       | 1:05    | 122 | 6:22  |
| Runde           | 2.00        | 9:09            | 4:34                   | 51          | 1:34     | 162     | 3:14        | 6.00            | 27:30             | 4:34     | 42       | 5:24    | 121 | 9:36  |
| Runde           | 2.00        | 9:17            | 4:38                   | 60          | 1:32     | 170     | 3:22        | 8.00            | 36:47             | 4:35     | 41       | 6:56    | 120 | 12:58 |
| Leichtathletikh | 2.00        | 9:17            | 4:38                   | 74          | 1:49     | 213     | 3:27        | 10.00           | 46:04             | 4:36     | 60       | 8:37    | 170 | 16:25 |