



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 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			
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