



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Frenzel, Steffen

Asociación: Ingelheim

Dorsal: 1256

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 1:00:08

velocidad: 9.98 km/h

rendimiento en carrera: 6:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 558 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 457 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 66(de 69)

mejor tiempo en la categoría: 31:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score							
				retraso	retraso	posición	retraso	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	retraso	posición	retraso	posición	retraso
Runde Langstrec	2.00	12:31	6:15	66	6:14	455	6:14	2.00	12:31	6:15	2	359	6:14		
Runde Langstrec	2.00	11:57	5:58	68	5:34	469	5:34	4.00	24:28	6:06	2	0:53	359	11:48	
Runde Langstrec	2.00	11:40	5:49	64	5:12	431	5:12	6.00	36:08	6:01	2	1:55	358	17:00	
Runde Langstrec	2.00	12:10	6:04	66	5:46	450	5:46	8.00	48:18	6:02	10		357	22:46	
Leichtathletikh	2.00	11:50	5:55	64	5:47	438	5:47	10.00	1:00:08	6:00	66	28:33	457	28:33	