



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Krüger, Lars

Asociación: GutsMuths-Rennsteiglaufverein

Dorsal: 1084

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:40

velocidad: 10.59 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 471 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 403 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 113(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

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
			Men	Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men	Men
Runde Langstrec	2.00	11:22	5:41	93	4:54	362	5:05	2.00	11:22	5:41	118	4:54	344	5:05	
Runde Langstrec	2.00	11:02	5:30	110	4:20	394	4:39	4.00	22:24	5:35	118	9:14	419	9:44	
Runde Langstrec	2.00	11:19	5:39	115	4:27	406	4:51	6.00	33:43	5:37	99	13:41	363	14:35	
Runde Langstrec	2.00	11:29	5:44	118	4:43	414	5:05	8.00	45:12	5:39	116	18:24	414	19:40	
Leichtathletikh	2.00	11:28	5:44	122	4:41	423	5:25	10.00	56:40	5:39	113	23:05	403	25:05	