



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Rieder, Carsten

Dorsal: 1677

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:32

velocidad: 13.18 km/h

rendimiento en carrera: 4:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 149 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 143 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 54(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde Langstrec	2.00	9:17	4:38	53	3:00	157	3:00	2.00	9:17	4:38	43	3:00	101	3:00
Runde Langstrec	2.00	8:49	4:24	50	2:26	119	2:26	4.00	18:06	4:31	43	5:26	98	5:26
Runde Langstrec	2.00	9:05	4:32	50	2:37	127	2:37	6.00	27:11	4:31	43	8:03	101	8:03
Runde Langstrec	2.00	9:18	4:39	55	2:54	149	2:54	8.00	36:29	4:33	43	10:57	100	10:57
Leichtathletikh	2.00	9:03	4:31	55	2:34	143	3:00	10.00	45:32	4:33	54	13:31	143	13:57