



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Münchgesang, Ricardo

Asociación: Fitnesscrew Erfurt-Auf-Achse

Dorsal: 1076

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:50

velocidad: 10.56 km/h

rendimiento en carrera: 5:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 477 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 407 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 114(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

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	11:26	5:43	94	4:58	364	5:09	2.00	11:26	5:43	87	4:58	313	5:09
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	109	4:18	389	4:37	4.00	22:26	5:36	87	9:16	313	9:46
Runde Langstrec	2.00	11:27	5:43	118	4:35	416	4:59	6.00	33:53	5:38	87	13:51	312	14:45
Runde Langstrec	2.00	11:38	5:48	120	4:52	421	5:14	8.00	45:31	5:41	86	18:43	311	19:59
Leichtathletikh	2.00	11:19	5:39	119	4:32	416	5:16	10.00	56:50	5:41	114	23:15	407	25:15