



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Flämmich, Ralf**

Asociación: Heilbronn

Dorsal: 1134

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:53

velocidad: 13.37 km/h

rendimiento en carrera: 4:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 153 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 143 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 53(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	8:59	4:29	57	2:21	158	2.00	8:59	4:29	158	0:29	459	0:29
Runde	2.00	8:53	4:26	56	2:02	148	4.00	17:52	4:28	67	3:34	185	5:34
Runde	2.00	8:59	4:29	53	1:51	136	6.00	26:51	4:28	65	5:11	182	8:19
Runde	2.00	9:14	4:36	63	2:14	159	8.00	36:05	4:30	65	7:06	182	11:17
Leichtathletikhalle	2.00	8:48	4:24	51	1:53	132	10.00	44:53	4:29	53	10:21	144	18:25