39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Rink, Ronny

Asociación: FC Union
Dorsal: 363

recorrido: 4.00 km
Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 19:43

velocidad: 12.17 km/h
rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 132 (de 389)
posición en el recorrido/Men: 104 (de 249)
mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 23(de 63)
mejor tiempo en la categoría: 14:23

tiempos parciales

control	stage score							Total score						
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men
Runde	2.00	9:59	4:59	23	2:58	112	4:00	2.00	9:59	4:59	3	0:13	76	3:59
Leichtathletikhal	2.00	9:44	4:51	23	2:22	99	3:50	4.00	19:43	4:55	23	5:20	104	7:49