



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Frommberger, Ronny

Asociación: LSV Neunheiligen

Dorsal: 361

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfelden

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 18:47

velocidad: 12.78 km/h

rendimiento en carrera: 4:42 min/km

posición en el recorrido/Total: 93 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 74 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 5 (de 32)

mejor tiempo en la categoría: 13:15

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:04	4:31	5	2:29	71	3:05	2.00	9:04	4:31	30	65	3:04	
Leichtathletikhalle	2.00	9:43	4:51	14	3:03	98	3:49	4.00	18:47	4:41	5	5:32	74	6:53