



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Dorna, Ronny

Asociación: Bad Klosterlausnitz

Dorsal: 1431

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 50:18

velocidad: 11.93 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 345 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 312 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 89(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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	2.00	10:25	5:12	87	4:00	318	4:23	2.00	10:25	5:12	117	4:00	467	4:23
Runde	2.00	9:51	4:55	93	3:19	307	3:54	4.00	20:16	5:03	116	7:19	465	8:17
Runde	2.00	10:01	5:00	90	3:21	311	4:06	6.00	30:17	5:02	112	10:40	299	12:23
Runde	2.00	10:06	5:02	89	3:38	313	4:11	8.00	40:23	5:02	116	14:18	207	16:34
Leichtathletikhalle	2.00	9:55	4:57	90	3:42	316	4:05	10.00	50:18	5:01	89	18:00	312	20:39