



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lindenlaub, Ralf

Asociación: Die flinken Gerataler

Dorsal: 985

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:44

velocidad: 13.12 km/h

rendimiento en carrera: 4:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 180 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 165 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 47(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	9:14	4:36	47	2:49	159	3:12	2.00	9:14	4:36	37	2:49	126	3:12
Runde	2.00	8:51	4:25	45	2:19	142	2:54	4.00	18:05	4:31	36	5:08	125	6:06
Runde	2.00	9:06	4:32	45	2:26	152	3:11	6.00	27:11	4:31	36	7:34	133	9:17
Runde	2.00	9:18	4:39	53	2:50	174	3:23	8.00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40
Leichtathletikh	2.00	9:15	4:37	59	3:02	208	3:25	10.00	45:44	4:34	47	13:26	165	16:05