



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kirchberg, Ralf

Asociación: LG Thüringer Energie AG

Dorsal: 973

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 46:41

velocidad: 12.85 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 206 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 188 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 64(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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	10:16	5:08	93	3:05	297	4:14	2.00	10:16	5:08	64	2:17	176	4:14
Runde	2.00	9:24	4:42	80	2:04	230	3:27	4.00	19:40	4:55	64	2:24	175	7:41
Runde	2.00	9:09	4:34	51	1:34	162	3:14	6.00	28:49	4:48	57	6:43	163	10:55
Runde	2.00	9:08	4:33	50	1:23	142	3:13	8.00	37:57	4:44	62	8:06	173	14:08
Leichtathletikhalle	2.00	8:44	4:21	44	1:16	124	2:54	10.00	46:41	4:40	64	9:14	188	17:02