



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### evaluación detallada

**Margraf, Ronny**

Asociación: Tanzamis Margraf/Lux

Dorsal: 1106

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 59:46

velocidad: 10.04 km/h

rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 622 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 509 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 130(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  | 13:10  | 6:34   | 133       | 6:45      | 533     | 7:08    | 2.00  | 13:10 | 6:34  | 96        | 6:45      | 379     | 7:08    |
| Runde               | 2.00  | 12:52  | 6:26   | 133       | 6:20      | 532     | 6:55    | 4.00  | 26:02 | 6:30  | 95        | 13:05     | 377     | 14:03   |
| Runde               | 2.00  | 12:15  | 6:07   | 131       | 5:35      | 520     | 6:20    | 6.00  | 38:17 | 6:22  | 95        | 18:40     | 376     | 20:23   |
| Runde               | 2.00  | 11:09  | 5:34   | 116       | 4:41      | 440     | 5:14    | 8.00  | 49:26 | 6:10  | 95        | 23:21     | 375     | 25:37   |
| Leichtathletikhalle | 2.00  | 10:20  | 5:10   | 104       | 4:07      | 381     | 4:30    | 10.00 | 59:46 | 5:58  | 130       | 27:28     | 509     | 30:07   |