



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Münchgesang, Ricardo

Asociación: Fitness Crew Auf Achse

Dorsal: 1010

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 1:00:28

velocidad: 9.92 km/h

rendimiento en carrera: 6:03 min/km

posición en el recorrido/Total: 632 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 514 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 172(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
Runde	2.00	12:17	6:08	174	5:06	512	6:15	2.00	12:17	6:08	137	4:18	323	6:15
Runde	2.00	11:25	5:42	171	4:05	496	5:28	4.00	23:42	5:55	136	6:26	403	11:43
Runde	2.00	11:59	5:59	170	4:24	510	6:04	6.00	35:41	5:56	135	13:35	402	17:47
Runde	2.00	12:26	6:13	172	4:41	519	6:31	8.00	48:07	6:00	134	18:16	401	24:18
Leichtathletikhalle	2.00	12:21	6:10	170	4:53	518	6:31	10.00	1:00:28	6:02	172	23:01	514	30:49