



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Lerche, Ronny**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1089

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 1:04:01

velocidad: 9.37 km/h

rendimiento en carrera: 6:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 661 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 528 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 134(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		
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	13:29	6:44	134	7:04	538	7:27	2.00	13:29	6:44	109	7:04	435	7:27
Runde	2.00	13:16	6:38	134	6:44	537	7:19	4.00	26:45	6:41	108	13:48	433	14:46
Runde	2.00	13:03	6:31	134	6:23	533	7:08	6.00	39:48	6:37	108	20:11	432	21:54
Runde	2.00	12:46	6:23	133	6:18	526	6:51	8.00	52:34	6:34	108	26:29	431	28:45
Leichtathletikh	2.00	11:27	5:43	125	5:14	479	5:37	10.00	1:04:01	6:24	134	31:43	528	34:22