



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		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
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
Leichtathletikhalle	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