



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Frommberger, Ronny

Asociación: LSV Neunheilingen

Dorsal: 608

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfelden

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 19:32

velocidad: 12.29 km/h

rendimiento en carrera: 4:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 151 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 122 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 14(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	9:07	4:33	11	3:07	93	2.00	9:07	4:33	41	85	3:07	
Leichtathletikhalle	2.00	10:25	5:12	26	4:08	176	4.00	19:32	4:53	14	7:15	122	7:15