



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rink, Ronny

Asociación: FC Union Mühlhausen

Dorsal: 604

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 20:34

velocidad: 11.67 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 185 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 151 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 25(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

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	10:44	5:21	30	3:57	169	4:44	2.00	10:44	5:21	56	118	4:44	
Leichtathletikhalle	2.00	9:50	4:55	23	2:45	134	3:36	4.00	20:34	5:08	25	6:42	151	8:17