



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 | etapa min/km | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|------|------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | posición Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | posición 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 |