



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ehrhardt, Ronny

Asociación: Herbsleben

Dorsal: 1191

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:54

velocidad: 12.79 km/h

rendimiento en carrera: 4:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 214 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 195 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 61(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				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	8:52	4:26	34	2:27	118	2:50	2.00	8:52	4:26	52	2:27	53	2:50
Runde	2.00	9:23	4:41	68	2:51	227	3:26	4.00	18:15	4:33	31	5:18	118	6:16
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	28:05	4:40	51	8:28	173	10:11
Runde	2.00	9:33	4:46	63	3:05	217	3:38	8.00	37:38	4:42	51	11:33	172	13:49
Leichtathletikhall	2.00	9:16	4:38	61	3:03	210	3:26	10.00	46:54	4:41	61	14:36	195	17:15