



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Margraf, Ronny

Asociación: Tanzamis Margraf/Lux

Dorsal: 1106

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 59:46

velocidad: 10.04 km/h

rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 622 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 509 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 130(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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	13:10	6:34	133	6:45	533	7:08	2.00	13:10	6:34	96	6:45	379	7:08
Runde	2.00	12:52	6:26	133	6:20	532	6:55	4.00	26:02	6:30	95	13:05	377	14:03
Runde	2.00	12:15	6:07	131	5:35	520	6:20	6.00	38:17	6:22	95	18:40	376	20:23
Runde	2.00	11:09	5:34	116	4:41	440	5:14	8.00	49:26	6:10	95	23:21	375	25:37
Leichtathletikh	2.00	10:20	5:10	104	4:07	381	4:30	10.00	59:46	5:58	130	27:28	509	30:07