



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Rödiger, Frank

Asociación: Naturfreunde

Dorsal: 1051

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:06

velocidad: 13.30 km/h

rendimiento en carrera: 4:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 131 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 126 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 49(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

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 Langstrec	2.00	9:28	4:44	63	3:11	181	3:11	2.00	9:28	4:44	102	3:11	367	3:11
Runde Langstrec	2.00	8:52	4:26	51	2:29	126	2:29	4.00	18:20	4:34	102	5:40	367	5:40
Runde Langstrec	2.00	9:06	4:32	51	2:38	128	2:38	6.00	27:26	4:34	102	8:18	366	8:18
Runde Langstrec	2.00	9:08	4:33	50	2:44	123	2:44	8.00	36:34	4:34	102	11:02	365	11:02
Leichtathletikh	2.00	8:32	4:15	43	2:03	86	2:29	10.00	45:06	4:30	49	13:05	126	13:31