



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Berndt, Roland

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1119

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 52:51

velocidad: 11.35 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 349 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 311 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 8(de 24)

mejor tiempo en la categoría: 43:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición				retraso	posición	retraso	posición	retraso
Runde Langstrec	2.00	11:02	5:30	12	2:34	323	4:45	2.00	11:02	5:30	7	0:20	253	4:45
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	8	1:48	336	4:12	4.00	21:37	5:24	7	0:34	276	8:57
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	7	1:32	310	4:00	6.00	32:05	5:20	7	0:38	381	12:57
Runde Langstrec	2.00	10:31	5:15	5	1:32	298	4:07	8.00	42:36	5:19	6	0:32	378	17:04
Leichtathletikh	2.00	10:15	5:07	5	1:27	297	4:12	10.00	52:51	5:17	8	8:53	311	21:16