



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Adams, Ralph

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1201

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 55:09

velocidad: 10.88 km/h

rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 425 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 372 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 102(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

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	posición	retraso	posición
Runde Langstrec	2.00	11:52	5:56	114	5:24	413	5:35	2.00	11:52	5:56	109	5:24	330	5:35
Runde Langstrec	2.00	10:45	5:22	98	4:03	360	4:22	4.00	22:37	5:39	109	9:27	394	9:57
Runde Langstrec	2.00	11:03	5:31	107	4:11	377	4:35	6.00	33:40	5:36	109	13:38	291	14:32
Runde Langstrec	2.00	11:01	5:30	103	4:15	363	4:37	8.00	44:41	5:35	107	17:53	267	19:09
Leichtathletikal	2.00	10:28	5:14	91	3:41	323	4:25	10.00	55:09	5:30	102	21:34	372	23:34