



# 1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

## evaluación detallada

**Adams, Ralph**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 301

recorrido: 10.00 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 50:02

velocidad: 11.99 km/h

rendimiento en carrera: 5:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 72 (de 109)

posición en el recorrido/Men: 64 (de 89)

mejor tiempo del recorrido: 32:30

posición en la categoría: 7(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 40:19

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.50	11:51	4:44	6	2:02	56	2.50	11:51	4:44	8	2:02	3	
Runde	2.50	12:39	5:03	7	2:25	64	5.00	24:30	4:54	8	4:27	3	0:42
Runde	2.50	12:59	5:11	7	2:42	65	7.50	37:29	4:59	8	7:09	2	1:58
Ziel	2.50	12:33	5:01	7	2:34	61	10.00	50:02	5:00	7	9:43	64	17:32