



# 1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

## evaluación detallada

**Rambow, Sascha**

Asociación: Commerzbank

Dorsal: 354

recorrido: 10.00 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 46:13

velocidad: 12.98 km/h

rendimiento en carrera: 4:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 109)

posición en el recorrido/Men: 45 (de 89)

mejor tiempo del recorrido: 32:30

posición en la categoría: 6(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 39:53

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
Runde	2.50	10:38	4:15	4	1:33	33	2:37	2.50	10:38	4:15	9	0:55	43	
Runde	2.50	11:25	4:33	4	1:42	39	3:11	5.00	22:03	4:24	9	2:07	43	
Runde	2.50	12:09	4:51	7	1:42	54	3:46	7.50	34:12	4:33	8	3:42	41	
Ziel	2.50	12:01	4:48	7	1:35	54	4:09	10.00	46:13	4:37	6	6:20	45	13:43