



# 1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

## evaluación detallada

### Spiegler, Sebastian

Asociación: Erfurt

Dorsal: 372

recorrido: 10.00 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 45:25

velocidad: 13.21 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 40 (de 109)

posición en el recorrido/Men: 39 (de 89)

mejor tiempo del recorrido: 32:30

posición en la categoría: 5(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 32:30

## 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	2.50	11:02	4:24	6	3:01	41	3:01	2.50	11:02	4:24	4	3:01	86	
Runde	2.50	11:34	4:37	6	3:20	44	3:20	5.00	22:36	4:31	4	6:21	86	
Runde	2.50	11:49	4:43	6	3:26	44	3:26	7.50	34:25	4:35	4	9:47	83	
Ziel	2.50	11:00	4:24	6	3:08	31	3:08	10.00	45:25	4:32	5	12:55	39	12:55