



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	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición	retraso	posición	retraso
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
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