



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Ellinger, Dirk

Asociación: GutsMuths Rennsteiglaufverein
Dorsal: 1691

recorrido: 10.00 km
Vintage VDB Lauf

categoría:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 48:43

velocidad: 12.32 km/h
rendimiento en carrera: 4:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 221 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 205 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 57(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	45	2:58	175	3:09	2.00	9:26	4:43	16	2:58	83	3:09
Runde Langstrec	2.00	9:33	4:46	58	2:51	203	3:10	4.00	18:59	4:44	134	5:49	462	6:19
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	63	3:00	224	3:24	6.00	28:51	4:48	134	8:49	480	9:43
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	71	3:19	241	3:41	8.00	38:56	4:51	131	12:08	475	13:24
Leichtathletikh	2.00	9:47	4:53	70	3:00	239	3:44	10.00	48:43	4:52	57	15:08	205	17:08