



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Spangenberg, René

Asociación: Body Cross Gotha

Dorsal: 527

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 22:54

velocidad: 10.48 km/h

rendimiento en carrera: 5:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 251 (de 446)

posición en el recorrido/Men: 187 (de 278)

mejor tiempo del recorrido: 12:07

posición en la categoría: 21(de 41)

mejor tiempo en la categoría: 13:21

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo		
Runde Kurzstrecke	2.00	11:31	5:45	18	4:50	183	5:23	2.00	11:31	5:45	1	-	149	5:23
Leichtathletikhalle	2.00	11:23	5:41	27	4:43	195	5:24	4.00	22:54	5:43	21	9:33	187	10:47