



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Lindenlaub, Ralf

Asociación: Die flinken Gerataler

Dorsal: 1681

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 43:28

velocidad: 13.80 km/h

rendimiento en carrera: 4:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 87 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 83 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 14(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

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 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	8:28	4:14	12	1:46	66	2:05	4.00	17:54	4:28	16	4:44	83	5:14
Runde Langstrec	2.00	8:34	4:16	10	1:42	67	2:06	6.00	26:28	4:24	16	6:26	83	7:20
Runde Langstrec	2.00	8:39	4:19	11	1:53	65	2:15	8.00	35:07	4:23	15	8:19	82	9:35
Leichtathletikh	2.00	8:21	4:10	12	1:34	70	2:18	10.00	43:28	4:20	14	9:53	83	11:53