



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Stark, Ralf

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1146

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 58:41

velocidad: 10.22 km/h

rendimiento en carrera: 5:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 520 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 435 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 121(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

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 posición | retraso | posición | retraso | |
| | | | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde Langstrec | 2.00 | 13:37 | 6:48 | 133 | 7:09 | 488 | 7:20 | 2.00 | 13:37 | 6:48 | 81 | 7:09 | 291 | 7:20 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:24 | 5:42 | 120 | 4:42 | 427 | 5:01 | 4.00 | 25:01 | 6:15 | 81 | 11:51 | 291 | 12:21 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:17 | 5:38 | 112 | 4:25 | 402 | 4:49 | 6.00 | 36:18 | 6:02 | 81 | 16:16 | 290 | 17:10 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:22 | 5:41 | 112 | 4:36 | 396 | 4:58 | 8.00 | 47:40 | 5:57 | 80 | 20:52 | 289 | 22:08 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 11:01 | 5:30 | 107 | 4:14 | 383 | 4:58 | 10.00 | 58:41 | 5:52 | 121 | 25:06 | 435 | 27:06 |