



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Rödiger, Frank**

Asociación: Naturfreunde

Dorsal: 1051

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:06

velocidad: 13.30 km/h

rendimiento en carrera: 4:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 131 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 126 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 49(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

## 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	9:28	4:44	63	3:11	181	3:11	2.00	9:28	4:44	102	3:11	367	3:11
Runde Langstrec	2.00	8:52	4:26	51	2:29	126	2:29	4.00	18:20	4:34	102	5:40	367	5:40
Runde Langstrec	2.00	9:06	4:32	51	2:38	128	2:38	6.00	27:26	4:34	102	8:18	366	8:18
Runde Langstrec	2.00	9:08	4:33	50	2:44	123	2:44	8.00	36:34	4:34	102	11:02	365	11:02
Leichtathletikh	2.00	8:32	4:15	43	2:03	86	2:29	10.00	45:06	4:30	49	13:05	126	13:31