



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Adams, Ralph**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1201

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 55:09

velocidad: 10.88 km/h

rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 425 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 372 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 102(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	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso			
			retraso	retraso	retraso	retraso	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso	retraso	retraso	retraso	
			retraso	retraso	retraso	retraso				retraso	retraso	retraso	retraso	
Runde Langstrec	2.00	11:52	5:56	114	5:24	413	5:35	2.00	11:52	5:56	109	5:24	330	5:35
Runde Langstrec	2.00	10:45	5:22	98	4:03	360	4:22	4.00	22:37	5:39	109	9:27	394	9:57
Runde Langstrec	2.00	11:03	5:31	107	4:11	377	4:35	6.00	33:40	5:36	109	13:38	291	14:32
Runde Langstrec	2.00	11:01	5:30	103	4:15	363	4:37	8.00	44:41	5:35	107	17:53	267	19:09
Leichtathletikh	2.00	10:28	5:14	91	3:41	323	4:25	10.00	55:09	5:30	102	21:34	372	23:34