



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Held, Thoralf**

Asociación: SSV ERFURT 02

Dorsal: 1523

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 50:21

velocidad: 11.92 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 268 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 246 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 71(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	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	82	4:16	298	4:27	2.00	10:44	5:21	128	4:16	452	4:27
Runde Langstrec	2.00	9:53	4:56	71	3:11	250	3:30	4.00	20:37	5:09	128	7:27	452	7:57
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	71	3:07	237	3:31	6.00	30:36	5:06	53	10:34	166	11:28
Runde Langstrec	2.00	10:00	5:00	67	3:14	231	3:36	8.00	40:36	5:04	125	13:48	446	15:04
Leichtathletikh	2.00	9:45	4:52	65	2:58	230	3:42	10.00	50:21	5:02	71	16:46	246	18:46