



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Helbig, Hagen**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 229

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 24:01

velocidad: 9.99 km/h

rendimiento en carrera: 6:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 379 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 270 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 31(de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				posición	categoría	posición	categoría				posición	categoría	posición	categoría
Runde	2.00	12:13	6:06	31	5:56	265	6:13	2.00	12:13	6:06	33	1:30	145	6:13
Leichtathletikhalle	2.00	11:48	5:54	31	4:06	268	5:34	4.00	24:01	6:00	31	8:50	270	11:44