



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Löber, Heiko**

Asociación: Eisenacher LV

Dorsal: 1240

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 41:47

velocidad: 14.36 km/h

rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 64 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 57 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 12(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                 | Total score |                 |                 |                       |                |                 |    |       |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|----|-------|
|                     |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men |    |       |
| Runde               | 2.00        | 8:05            | 4:02            | 17                    | 0:54           | 65              | 2:03        | 2.00            | 8:05            | 4:02                  | 17             | 0:06            | 64 | 2:03  |
| Runde               | 2.00        | 8:09            | 4:04            | 12                    | 0:49           | 49              | 2:12        | 4.00            | 16:14           | 4:03                  | 17             |                 | 63 | 4:15  |
| Runde               | 2.00        | 8:25            | 4:12            | 15                    | 0:50           | 62              | 2:30        | 6.00            | 24:39           | 4:06                  | 16             | 2:33            | 62 | 6:45  |
| Runde               | 2.00        | 8:36            | 4:17            | 19                    | 0:51           | 72              | 2:41        | 8.00            | 33:15           | 4:09                  | 12             | 3:24            | 57 | 9:26  |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 8:32            | 4:15            | 25                    | 1:04           | 93              | 2:42        | 10.00           | 41:47           | 4:10                  | 12             | 4:20            | 57 | 12:08 |