



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Liehr, Heiko

Asociación: SV Emsetal

Dorsal: 903

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 42:24

velocidad: 14.15 km/h

rendimiento en carrera: 4:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 80 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 72 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 8(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	8:30	4:15	11	0:55	87	2:28	2.00	8:30	4:15	8	0:55	70	2:28
Runde	2.00	8:28	4:14	10	0:31	84	2:31	4.00	16:58	4:14	8	1:23	69	4:59
Runde	2.00	8:28	4:14	7	0:21	67	2:33	6.00	25:26	4:14	8	1:44	50	7:32
Runde	2.00	8:36	4:17	7	0:32	72	2:41	8.00	34:02	4:15	8	2:16	67	10:13
Leichtathletikhalle	2.00	8:22	4:11	5	0:27	72	2:32	10.00	42:24	4:14	8	2:43	72	12:45