



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Heinzeroth, Jörg

Asociación: Werratal Runners

Dorsal: 915

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 42:34

velocidad: 14.10 km/h

rendimiento en carrera: 4:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 85 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 76 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 20(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men		
Runde	2.00	8:16	4:08	22	1:05	76	2:14	2.00	8:16	4:08	23	0:17	82	2:14
Runde	2.00	8:38	4:18	33	1:18	105	2:41	4.00	16:54	4:13	23		81	4:55
Runde	2.00	8:41	4:20	30	1:06	98	2:46	6.00	25:35	4:15	22	3:29	80	7:41
Runde	2.00	8:46	4:23	28	1:01	88	2:51	8.00	34:21	4:17	21	4:30	65	10:32
Leichtathletikh	2.00	8:13	4:06	15	0:45	62	2:23	10.00	42:34	4:15	20	5:07	76	12:55