



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### evaluación detallada

Held, Thoralf

Asociación: SSV 02

Dorsal: 1138

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:25

velocidad: 12.14 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 308 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 278 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 95(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

### 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  | 10:33  | 5:16   | 108       | 3:22      | 339     | 4:31    | 2.00  | 10:33 | 5:16  | 82        | 2:34      | 217     | 4:31    |
| Runde               | 2.00  | 9:55   | 4:57   | 106       | 2:35      | 316     | 3:58    | 4.00  | 20:28 | 5:06  | 81        | 3:12      | 215     | 8:29    |
| Runde               | 2.00  | 9:46   | 4:53   | 97        | 2:11      | 273     | 3:51    | 6.00  | 30:14 | 5:02  | 80        | 8:08      | 214     | 12:20   |
| Runde               | 2.00  | 9:52   | 4:56   | 93        | 2:07      | 264     | 3:57    | 8.00  | 40:06 | 5:00  | 79        | 10:15     | 213     | 16:17   |
| Leichtathletikhalle | 2.00  | 9:19   | 4:39   | 78        | 1:51      | 220     | 3:29    | 10.00 | 49:25 | 4:56  | 95        | 11:58     | 278     | 19:46   |