



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Heinrich, Andreas

Asociación: Elxleben

Dorsal: 1285

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 54:46

velocidad: 10.96 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 517 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 442 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 117(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------|---------|----------|
| | | | | retraso | posición | retraso | posición | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | |
| | | | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde | 2.00 | 10:53 | 5:26 | 103 | 4:28 | 373 | 4:51 | 2.00 | 10:53 | 5:26 | 61 | 4:28 | 218 | 4:51 |
| Runde | 2.00 | 10:14 | 5:06 | 105 | 3:42 | 378 | 4:17 | 4.00 | 21:07 | 5:16 | 74 | 8:10 | 280 | 9:08 |
| Runde | 2.00 | 11:04 | 5:31 | 121 | 4:24 | 450 | 5:09 | 6.00 | 32:11 | 5:21 | 74 | 12:34 | 279 | 14:17 |
| Runde | 2.00 | 11:29 | 5:44 | 123 | 5:01 | 470 | 5:34 | 8.00 | 43:40 | 5:27 | 74 | 17:35 | 278 | 19:51 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 119 | 4:53 | 454 | 5:16 | 10.00 | 54:46 | 5:28 | 117 | 22:28 | 442 | 25:07 |