



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### evaluación detallada

**Sammler, Heiko**

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1437

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 57:25

velocidad: 10.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 579 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 485 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 93(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  | 11:01  | 5:30   | 71        | 3:26      | 394     | 4:59    | 2.00  | 11:01 | 5:30  | 73        | 3:26      | 162     | 4:59    |
| Runde               | 2.00  | 11:32  | 5:46   | 93        | 3:35      | 505     | 5:35    | 4.00  | 22:33 | 5:38  | 73        | 6:58      | 371     | 10:34   |
| Runde               | 2.00  | 11:35  | 5:47   | 92        | 3:28      | 495     | 5:40    | 6.00  | 34:08 | 5:41  | 73        | 10:26     | 392     | 16:14   |
| Runde               | 2.00  | 11:41  | 5:50   | 93        | 3:37      | 481     | 5:46    | 8.00  | 45:49 | 5:43  | 73        | 14:03     | 384     | 22:00   |
| Leichtathletikhalle | 2.00  | 11:36  | 5:47   | 94        | 3:41      | 490     | 5:46    | 10.00 | 57:25 | 5:44  | 93        | 17:44     | 485     | 27:46   |