



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Frießleben, Holger

Asociación: Königsee-Rottenbach

Dorsal: 1013

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 47:52

velocidad: 12.53 km/h

rendimiento en carrera: 4:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 250 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 229 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 33(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:47	4:53	36	2:12	233	3:45	2.00	9:47	4:53	92	2:12	477	3:45
Runde	2.00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	19:13	4:48	92	3:38	330	7:14
Runde	2.00	9:33	4:46	34	1:26	237	3:38	6.00	28:46	4:47	92	5:04	474	10:52
Runde	2.00	9:40	4:49	36	1:36	241	3:45	8.00	38:26	4:48	92	6:40	473	14:37
Leichtathletikhalle	2.00	9:26	4:43	38	1:31	238	3:36	10.00	47:52	4:47	33	8:11	229	18:13