



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Helbig, Hagen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 229

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 24:01

velocidad: 9.99 km/h

rendimiento en carrera: 6:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 379 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 270 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 31(de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | retraso | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | retraso | |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------------|-----------------|----------|-----------|----------|-----------|
| | | | | posición | categoría | posición | categoría | | | | posición | categoría | posición | categoría |
| Runde | 2.00 | 12:13 | 6:06 | 31 | 5:56 | 265 | 6:13 | 2.00 | 12:13 | 6:06 | 33 | 1:30 | 145 | 6:13 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:48 | 5:54 | 31 | 4:06 | 268 | 5:34 | 4.00 | 24:01 | 6:00 | 31 | 8:50 | 270 | 11:44 |