



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hiese, Bernd

Asociación: Salza-Läufer

Dorsal: 15

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 24:41

velocidad: 9.72 km/h

rendimiento en carrera: 6:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 403 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 287 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 34(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	13:13	6:36	35	6:56	305	7:13	2.00	13:13	6:36	4	2:30	218	7:13
Leichtathletikhalle	2.00	11:28	5:44	29	3:46	250	5:14	4.00	24:41	6:10	34	9:30	287	12:24