



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Heimrich, Rüdiger

Asociación: WSSV Wilhelmshaven

Dorsal: 605

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 27:22

velocidad: 8.77 km/h

rendimiento en carrera: 6:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 452 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 309 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 66(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

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	14:08	7:03	67	7:21	312	8:08	2.00	14:08	7:03	2	2:49	228	8:08
Leichtathletikhalle	2.00	13:14	6:36	66	6:09	304	7:00	4.00	27:22	6:50	66	13:30	309	15:05