



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Werner, Heiko**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1027

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 44:32

velocidad: 13.47 km/h

rendimiento en carrera: 4:27 min/km

posición en el recorrido/Total: 133 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 123 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 13(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	8:50	4:25	18	1:15	115	2:48	2.00	8:50	4:25	14	1:15	105	2:48
Runde	2.00	8:52	4:26	17	0:55	146	2:55	4.00	17:42	4:25	14	2:07	104	5:43
Runde	2.00	8:58	4:29	14	0:51	131	3:03	6.00	26:40	4:26	14	2:58	103	8:46
Runde	2.00	9:03	4:31	13	0:59	129	3:08	8.00	35:43	4:27	14	3:57	102	11:54
Leichtathletikhalle	2.00	8:49	4:24	13	0:54	132	2:59	10.00	44:32	4:27	13	4:51	123	14:53