



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Helbing, Rainer**

Asociación: Naumburg

Dorsal: 972

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 49:26

velocidad: 12.14 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 312 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 281 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 45(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	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	9:39	4:49	30	2:04	202	3:37	2.00	9:39	4:49	34	2:04	153	3:37
Runde	2.00	9:45	4:52	46	1:48	293	3:48	4.00	19:24	4:50	34	3:49	236	7:25
Runde	2.00	10:05	5:02	54	1:58	321	4:10	6.00	29:29	4:54	34	5:47	235	11:35
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	39:37	4:57	34	7:51	234	15:48
Leichtathletikh	2.00	9:49	4:54	50	1:54	297	3:59	10.00	49:26	4:56	45	9:45	281	19:47