



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Helbing, Frank

Asociación: GM Rennsteiglaufverein e.V.

Dorsal: 1028

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:40

velocidad: 12.86 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 205 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 187 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 58(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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	9:12	4:35	46	2:47	155	3:10	2.00	9:12	4:35	91	2:47	363	3:10
Runde	2.00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08	4.00	18:17	4:34	90	5:20	197	6:18
Runde	2.00	9:16	4:38	56	2:36	185	3:21	6.00	27:33	4:35	90	7:56	360	9:39
Runde	2.00	9:35	4:47	65	3:07	222	3:40	8.00	37:08	4:38	90	11:03	359	13:19
Leichtathletikhalle	2.00	9:32	4:46	74	3:19	255	3:42	10.00	46:40	4:39	58	14:22	187	17:01