



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Sammler, Heiko**

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1437

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 57:25

velocidad: 10.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 579 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 485 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 93(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |          |          | Total score |                 |                   |         |          |         |          |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------|---------|----------|
|                     |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso  | posición | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso | posición | retraso |          |
|                     |             |                 | retraso                | posición    | retraso  | posición | retraso  | posición    | retraso         | posición          | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde               | 2.00        | 11:01           | 5:30                   | 71          | 3:26     | 394      | 4:59     | 73          | 3:26            | 162               | 4:59    | 73       | 3:26    | 162      |
| Runde               | 2.00        | 11:32           | 5:46                   | 93          | 3:35     | 505      | 5:35     | 73          | 6:58            | 371               | 10:34   | 73       | 6:58    | 371      |
| Runde               | 2.00        | 11:35           | 5:47                   | 92          | 3:28     | 495      | 5:40     | 73          | 10:26           | 392               | 16:14   | 73       | 10:26   | 392      |
| Runde               | 2.00        | 11:41           | 5:50                   | 93          | 3:37     | 481      | 5:46     | 73          | 14:03           | 384               | 22:00   | 73       | 14:03   | 384      |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 11:36           | 5:47                   | 94          | 3:41     | 490      | 5:46     | 93          | 17:44           | 485               | 27:46   | 93       | 17:44   | 485      |