



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Helbing, Frank

Asociación: GM Rennsteiglaufverein e.V.

Dorsal: 1053

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:34

velocidad: 12.88 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 173 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 166 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 59(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde Langstrec	2.00	9:05	4:32	45	2:48	132	2:48	2.00	9:05	4:32	53	2:48	93	2:48
Runde Langstrec	2.00	9:00	4:30	54	2:37	141	2:37	4.00	18:05	4:31	53	5:25	127	5:25
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	60	2:58	174	2:58	6.00	27:31	4:35	53	8:23	127	8:23
Runde Langstrec	2.00	9:40	4:49	66	3:16	184	3:16	8.00	37:11	4:38	53	11:39	126	11:39
Leichtathletikh	2.00	9:23	4:41	66	2:54	183	3:20	10.00	46:34	4:39	59	14:33	166	14:59