



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Sammler, Heiko

Dorsal: 1669

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 52:57

velocidad: 11.33 km/h

rendimiento en carrera: 5:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 351 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 313 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 66(de 103)

mejor tiempo en la categoría: 41:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde Langstrec	2.00	10:09	5:04	44	2:13	234	3:52	2.00	10:09	5:04	45	0:04	244	3:52
Runde Langstrec	2.00	10:42	5:20	74	2:25	355	4:19	4.00	20:51	5:12	45	0:34	244	8:11
Runde Langstrec	2.00	10:40	5:19	70	2:13	336	4:12	6.00	31:31	5:15	44	1:02	243	12:23
Runde Langstrec	2.00	10:47	5:23	72	2:16	332	4:23	8.00	42:18	5:17	44	1:33	242	16:46
Leichtathletikh	2.00	10:39	5:19	69	2:26	344	4:36	10.00	52:57	5:17	66	11:25	313	21:22