



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Frießleben, Holger

Asociación: Königsee-Rottenbach

Dorsal: 1099

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 54:54

velocidad: 10.93 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 416 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 365 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 76(de 103)

mejor tiempo en la categoría: 41:32

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	12:05	6:02	90	4:09	428	5:48	2.00	12:05	6:02	59	2:00	292	5:48
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	75	2:32	368	4:26	4.00	22:54	5:43	59	2:37	292	10:14
Runde Langstrec	2.00	10:46	5:23	72	2:19	346	4:18	6.00	33:40	5:36	58	3:11	291	14:32
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	74	2:18	337	4:25	8.00	44:29	5:33	58	3:44	290	18:57
Leichtathletikh	2.00	10:25	5:12	64	2:12	316	4:22	10.00	54:54	5:29	76	13:22	365	23:19