



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Herzer, Heiko**

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1152

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:04

velocidad: 10.70 km/h

rendimiento en carrera: 5:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 443 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 385 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 107(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score							
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso
Runde Langstrec	2.00	11:18	5:39	91	4:50	355	5:01	2.00	11:18	5:39	85	4:50	304	5:01	
Runde Langstrec	2.00	10:54	5:27	106	4:12	380	4:31	4.00	22:12	5:32	85	9:02	304	9:32	
Runde Langstrec	2.00	11:06	5:32	108	4:14	386	4:38	6.00	33:18	5:32	85	13:16	303	14:10	
Runde Langstrec	2.00	11:25	5:42	115	4:39	405	5:01	8.00	44:43	5:35	84	17:55	301	19:11	
Leichtathletikh	2.00	11:21	5:40	120	4:34	417	5:18	10.00	56:04	5:36	107	22:29	385	24:29	