



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Fritzlar, Helge

Asociación: Mühlhäuser Röblinglauf e.V.

Dorsal: 1386

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 56:23

velocidad: 10.64 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 454 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 391 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 79(de 103)

mejor tiempo en la categoría: 41:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men			
Runde Langstrec	2.00	11:26	5:43	79	3:30	364	5:09	2.00	11:26	5:43	87	1:21	313	5:09
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	87	2:54	406	4:48	4.00	22:37	5:39	87	2:20	394	9:57
Runde Langstrec	2.00	11:18	5:39	80	2:51	404	4:50	6.00	33:55	5:39	86	3:26	422	14:47
Runde Langstrec	2.00	11:28	5:44	83	2:57	411	5:04	8.00	45:23	5:40	86	4:38	250	19:51
Leichtathletikal	2.00	11:00	5:30	80	2:47	381	4:57	10.00	56:23	5:38	79	14:51	391	24:48