



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Seehof, Frank

Asociación: SV 1922 Thamsbrück

Dorsal: 1620

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:24

velocidad: 13.22 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 145 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 139 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 40(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde Langstrec	2.00	8:56	4:28	34	2:28	119	2:39	2.00	8:56	4:28	21	2:28	92	2:39
Runde Langstrec	2.00	9:04	4:31	42	2:22	149	2:41	4.00	18:00	4:30	21	4:50	87	5:20
Runde Langstrec	2.00	9:09	4:34	34	2:17	137	2:41	6.00	27:09	4:31	21	7:07	92	8:01
Runde Langstrec	2.00	9:16	4:38	37	2:30	139	2:52	8.00	36:25	4:33	20	9:37	91	10:53
Leichtathletikh	2.00	8:59	4:29	36	2:12	138	2:56	10.00	45:24	4:32	40	11:49	139	13:49