



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Görlach, Folker

Asociación: Hainichläufer Mühlhausen
Dorsal: 1274

recorrido: 10.00 km
Vintage VDB Lauf

categoría:
Senioren M70 (70 und älter Jahre)

tiempo total: 55:14

velocidad: 10.86 km/h
rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 427 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 374 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 3(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 47:40

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	categoría				retraso	posición	categoría		
Runde Langstrec	2.00	10:58	5:29	3	1:54	319	4:41	2.00	10:58	5:29	3	1:54	284	4:41
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	3	1:48	406	4:48	4.00	22:09	5:32	3	3:42	284	9:29
Runde Langstrec	2.00	11:06	5:32	3	1:31	386	4:38	6.00	33:15	5:32	3	5:13	283	14:07
Runde Langstrec	2.00	11:04	5:31	3	1:14	368	4:40	8.00	44:19	5:32	3	6:27	282	18:47
Leichtathletikal	2.00	10:55	5:27	3	1:07	371	4:52	10.00	55:14	5:31	3	7:34	374	23:39