



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 km | etapa tiempo | etapa min/km | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----|-------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | posición Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | posición 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 |