



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Kahl, Nico

Asociación: Neustadt am Rennsteig

Dorsal: 1534

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 54:21

velocidad: 11.04 km/h

rendimiento en carrera: 5:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 392 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 348 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 97(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde Langstrec	2.00	11:45	5:52	111	5:28	402	5:28	2.00	11:45	5:52	111	5:28	218	5:28
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	102	4:21	357	4:21	4.00	22:29	5:37	111	9:49	298	9:49
Runde Langstrec	2.00	10:48	5:24	97	4:20	348	4:20	6.00	33:17	5:32	111	14:09	307	14:09
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	94	4:25	337	4:25	8.00	44:06	5:30	110	18:34	393	18:34
Leichtathletikh	2.00	10:15	5:07	89	3:46	297	4:12	10.00	54:21	5:26	97	22:20	348	22:46