



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Dembeck, Nils

Asociación: Bad Langensalza
Dorsal: 1026

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:33

velocidad: 13.17 km/h

rendimiento en carrera: 4:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 169 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 157 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 39(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	posición	retraso	posición	posición	retraso						
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Runde	2.00	9:16	4:38	41	2:31	187	3:13	2.00	9:16	4:38	103	0:48	488	0:46	
Runde	2.00	9:00	4:30	39	2:05	162	2:54	4.00	18:16	4:33	57	1:07	271	5:58	
Runde	2.00	9:05	4:32	38	2:00	155	2:51	6.00	27:21	4:33	57	1:29	268	8:49	
Runde	2.00	9:04	4:31	31	1:57	131	2:48	8.00	36:25	4:33	57	1:46	268	11:37	
Leichtathletikhalle	2.00	9:08	4:33	42	2:20	180	2:57	10.00	45:33	4:33	39	10:52	158	19:05	