



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Nitsche, Martin

Asociación: Hardisleben

Dorsal: 318

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 20:39

velocidad: 11.62 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 190 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 154 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 4(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 16:51

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	2.00	10:27	5:13	5	1:56	156	4:27	2.00	10:27	5:13	4	1:23	131	4:27
Leichtathletikhalle	2.00	10:12	5:05	3	1:52	158	3:58	4.00	20:39	5:09	4	3:48	154	8:22