



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Niestroy, Andreas**

Asociación: Altenfeld

Dorsal: 1091

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 43:01

velocidad: 13.95 km/h

rendimiento en carrera: 4:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 97 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 89 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 28(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

### 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	8:18	4:09	20	1:53	77	2:16	2.00	8:18	4:09	28	1:53	102	2:16
Runde	2.00	8:49	4:24	43	2:17	136	2:52	4.00	17:07	4:16	27	4:10	101	5:08
Runde	2.00	8:49	4:24	33	2:09	114	2:54	6.00	25:56	4:19	27	6:19	100	8:02
Runde	2.00	8:37	4:18	26	2:09	74	2:42	8.00	34:33	4:19	27	8:28	90	10:44
Leichtathletikhalle	2.00	8:28	4:14	28	2:15	81	2:38	10.00	43:01	4:18	28	10:43	89	13:22