



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Nürnberger, Dirk

Asociación: SV Empor Bad Langensalza

Dorsal: 952

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:04

velocidad: 13.62 km/h

rendimiento en carrera: 4:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 120 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 111 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 36(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
Runde	2.00	9:03	4:31	46	1:52	146	2.00	9:03	4:31	35	1:04	104	3:01
Runde	2.00	8:30	4:15	24	1:10	88	4.00	17:33	4:23	35	0:17	103	5:34
Runde	2.00	8:43	4:21	32	1:08	103	6.00	26:16	4:22	34	4:10	102	8:22
Runde	2.00	8:57	4:28	39	1:12	114	8.00	35:13	4:24	33	5:22	101	11:24
Leichtathletikh	2.00	8:51	4:25	51	1:23	142	10.00	44:04	4:24	36	6:37	111	14:25