



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kahl, Nico

Asociación: Neustadt

Dorsal: 911

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 56:34

velocidad: 10.61 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 558 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 472 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 125(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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	2.00	11:53	5:56	129	5:28	492	5:51	2.00	11:53	5:56	93	5:28	366	5:51
Runde	2.00	10:45	5:22	124	4:13	454	4:48	4.00	22:38	5:39	92	9:41	364	10:39
Runde	2.00	12:00	6:00	129	5:20	511	6:05	6.00	34:38	5:46	92	15:01	363	16:44
Runde	2.00	11:17	5:38	118	4:49	454	5:22	8.00	45:55	5:44	92	19:50	362	22:06
Leichtathletikhalle	2.00	10:39	5:19	111	4:26	417	4:49	10.00	56:34	5:39	125	24:16	472	26:55