



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hofman, Nico

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1143

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 53:49

velocidad: 11.15 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 479 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 417 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 112(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso		
			Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men		
Runde	2.00	11:49	5:54	126	5:24	482	5:47	2.00	11:49	5:54	95	5:24	283	5:47
Runde	2.00	10:36	5:17	118	4:04	428	4:39	4.00	22:25	5:36	94	9:28	367	10:26
Runde	2.00	10:31	5:15	109	3:51	395	4:36	6.00	32:56	5:29	109	13:19	437	15:02
Runde	2.00	10:37	5:18	107	4:09	393	4:42	8.00	43:33	5:26	109	17:28	436	19:44
Leichtathletikh	2.00	10:16	5:08	100	4:03	368	4:26	10.00	53:49	5:22	112	21:31	417	24:10