



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Dembeck, Nils**

Asociación: Bad Langensalza

Dorsal: 1046

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 47:42

velocidad: 12.58 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 245 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 223 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 65(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men	
Runde	2.00	10:51	5:25	101	4:26	367	4:49	2.00	10:51	5:25	124	4:26	311	4:49
Runde	2.00	9:30	4:45	75	2:58	250	3:33	4.00	20:21	5:05	61	7:24	217	8:22
Runde	2.00	9:18	4:39	58	2:38	190	3:23	6.00	29:39	4:56	123	10:02	356	11:45
Runde	2.00	9:12	4:35	47	2:44	151	3:17	8.00	38:51	4:51	123	12:46	481	15:02
Leichtathletikh	2.00	8:51	4:25	45	2:38	142	3:01	10.00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03