



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Nadstawek, Martin

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1242

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 52:54

velocidad: 11.34 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 445 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 390 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 49(de 69)

mejor tiempo en la categoría: 29:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men	km	tiempo	min/km	Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:32	5:15	48	4:30	335	4:30	2.00	10:32	5:15	28	237	4:30	
Runde	2.00	10:17	5:08	51	4:20	389	4:20	4.00	20:49	5:12	13	235	8:50	
Runde	2.00	10:50	5:25	51	4:55	429	4:55	6.00	31:39	5:16	7	234	13:45	
Runde	2.00	10:28	5:14	46	4:33	366	4:33	8.00	42:07	5:15	28	233	18:18	
Leichtathletikh	2.00	10:47	5:23	54	4:57	429	4:57	10.00	52:54	5:17	49	23:15	390	23:15