



# 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	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso
			Men	Men	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