



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

**Dembeck, Nils**

Asociación: Sportgruppe FA/UA-Btl 1  
Dorsal: 1049

recorrido: 10.00 km  
Vintage VDB Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 44:43

velocidad: 13.42 km/h  
rendimiento en carrera: 4:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 117 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 113 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 47(de 133)

mejor tiempo en la categoría: 32:01

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men
Runde Langstrec	2.00	10:25	5:12	76	4:08	262	4:08	2.00	10:25	5:12	38	4:08	91	4:08
Runde Langstrec	2.00	8:41	4:20	39	2:18	89	2:18	4.00	19:06	4:46	38	6:26	91	6:26
Runde Langstrec	2.00	8:38	4:18	32	2:10	72	2:10	6.00	27:44	4:37	38	8:36	91	8:36
Runde Langstrec	2.00	8:42	4:20	32	2:18	69	2:18	8.00	36:26	4:33	38	10:54	90	10:54
Leichtathletikh	2.00	8:17	4:08	32	1:48	64	2:14	10.00	44:43	4:28	47	12:42	113	13:08