



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Dembeck, Tino

Asociación: FSV 90 Henningsleben

Dorsal: 469

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 23:37

velocidad: 10.16 km/h

rendimiento en carrera: 5:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 296 (de 446)

posición en el recorrido/Men: 209 (de 278)

mejor tiempo del recorrido: 12:07

posición en la categoría: 28(de 41)

mejor tiempo en la categoría: 13:21

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
Runde Kurzstrecke	2.00	11:51	5:55	22	5:10	197	5:43	2.00	11:51	5:55	6	0:20	159	5:43
Leichtathletikhalle	2.00	11:46	5:53	32	5:06	212	5:47	4.00	23:37	5:54	28	10:16	209	11:30