



# 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<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posición<br>min/km | stage score           |                |                 |                | Total score |                 |                             |                      |                 |                |       |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|----------------|-------|
|                 |             |                 |                             | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición<br>min/km | retraso<br>categoría | posición<br>Men | retraso<br>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 |