



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Dembeck, Nils**

Association: Bad Langensalza

Dossard: 1046

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 47:42

Vitesse: 12.58 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 245 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 223 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 65(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste               | Temps intermédiaires |             |              |             | Résultats d'étape |            |             |          | Résultat total |              |             |              |            |             |
|---------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------|------------|-------------|----------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
|                     | Etape km             | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg.      | Place Homm | Retard Homm | Total km | Total Temps    | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Runde               | 2.00                 | 10:51       | 5:25         | 101         | 4:26              | 367        | 4:49        | 2.00     | 10:51          | 5:25         | 124         | 4:26         | 311        | 4:49        |
| Runde               | 2.00                 | 9:30        | 4:45         | 75          | 2:58              | 250        | 3:33        | 4.00     | 20:21          | 5:05         | 61          | 7:24         | 217        | 8:22        |
| Runde               | 2.00                 | 9:18        | 4:39         | 58          | 2:38              | 190        | 3:23        | 6.00     | 29:39          | 4:56         | 123         | 10:02        | 356        | 11:45       |
| Runde               | 2.00                 | 9:12        | 4:35         | 47          | 2:44              | 151        | 3:17        | 8.00     | 38:51          | 4:51         | 123         | 12:46        | 481        | 15:02       |
| Leichtathletikhalle | 2.00                 | 8:51        | 4:25         | 45          | 2:38              | 142        | 3:01        | 10.00    | 47:42          | 4:46         | 65          | 15:24        | 223        | 18:03       |