41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Heilwagen, Heike

Dorsal: 1617

recorrido: 10.00 km
Vintage VDB Lauf

categoría:
Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 1:01:47

velocidad: 9.71 km/h
rendimiento en carrera: 6:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 581 (de 637)
posición en el recorrido/Women: 117 (de 144)
mejor tiempo del recorrido: 38:07

posición en la categoría: 18(de 25)
mejor tiempo en la categoría: 47:51

tiempos parciales

control	stage score							Total score						
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Women	retraso Women
Runde Langstrec	2.00	12:06	6:02	12	2:55	88	4:46	2.00	12:06	6:02	17		70	4:46
Runde Langstrec	2.00	12:08	6:03	16	2:42	115	4:31	4.00	24:14	6:03	17		78	9:17
Runde Langstrec	2.00	12:21	6:10	18	2:45	118	4:35	6.00	36:35	6:05	17		78	13:52
Runde Langstrec	2.00	12:38	6:18	18	2:49	119	4:52	8.00	49:13	6:09	15	0:13	78	18:44
Leichtathletikhal	2.00	12:34	6:16	19	2:45	121	4:56	10.00	1:01:47	6:10	18	13:56	117	23:40