



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Pokahr, Viora

Asociación: TABBS Vital

Dorsal: 355

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 30:02

velocidad: 7.99 km/h

rendimiento en carrera: 7:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 379 (de 389)

posición en el recorrido/Women: 131 (de 140)

mejor tiempo del recorrido: 14:03

posición en la categoría: 37(de 39)

mejor tiempo en la categoría: 15:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoria	Women	categoria	Women				categoria	Women		
Runde	2.00	15:41	7:50	37	8:00	135	8:42	2.00	15:41	7:50	28	3:22	41	4:14
Leichtathletikhalle	2.00	14:21	7:10	34	6:23	122	7:17	4.00	30:02	7:30	37	14:23	131	15:59