



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Seehof, Manuela**

Asociación: Thamsbrück

Dorsal: 26

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 28:32

velocidad: 8.41 km/h

rendimiento en carrera: 7:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 370 (de 389)

posición en el recorrido/Women: 123 (de 140)

mejor tiempo del recorrido: 14:03

posición en la categoría: 16(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 14:23

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso |       | retraso |       | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso |       | retraso |       |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-----------------|-----------------|---------|-------|---------|-------|
|                 |             |                 |                        | Wome    | Women | Wome    | Women |             |                 |                 | Wome    | Women |         |       |
| Runde           | 2.00        | 13:47           | 6:53                   | 17      | 6:48  | 118     | 6:48  | 2.00        | 13:47           | 6:53            | 3       | 2:16  | 128     | 2:20  |
| Leichtathletikh | 2.00        | 14:45           | 7:22                   | 18      | 7:21  | 126     | 7:41  | 4.00        | 28:32           | 7:08            | 16      | 14:09 | 123     | 14:29 |