



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Aßmann, Sabine

Asociación: Ballstedt

Dorsal: 1256

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 53:27

velocidad: 11.23 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 429 (de 618)

posición en el recorrido/Women: 51 (de 118)

mejor tiempo del recorrido: 36:13

posición en la categoría: 5(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 46:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
Runde	2.00	11:13	5:36	9	1:58	75	4:13	2.00	11:13	5:36	4	0:38	37	3:26
Runde	2.00	10:35	5:17	5	1:30	56	3:17	4.00	21:48	5:27	6	2:55	16	4:04
Runde	2.00	10:34	5:16	4	1:07	44	3:13	6.00	32:22	5:23	6	3:39	43	5:55
Runde	2.00	10:38	5:18	4	1:03	42	3:19	8.00	43:00	5:22	6	4:40	43	7:45
Leichtathletikhalle	2.00	10:27	5:13	4	1:13	43	3:12	10.00	53:27	5:20	5	6:48	51	17:14