



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Hesse, Heike

Asociación: TSV Alperstedt

Dorsal: 1355

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 1:05:57

velocidad: 9.10 km/h

rendimiento en carrera: 6:36 min/km

posición en el recorrido/Total: 600 (de 618)

posición en el recorrido/Women: 110 (de 118)

mejor tiempo del recorrido: 36:13

posición en la categoría: 39(de 40)

mejor tiempo en la categoría: 44:45

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Runde	2.00	13:13	6:36	39	4:44	112	6:13	2.00	13:13	6:36	18	4:44	93	5:26
Runde	2.00	13:14	6:36	39	4:22	113	5:56	4.00	26:27	6:36	18	9:06	100	8:43
Runde	2.00	13:32	6:46	40	4:28	112	6:11	6.00	39:59	6:39	18	13:34	100	13:32
Runde	2.00	13:16	6:38	39	4:06	110	5:57	8.00	53:15	6:39	18	17:40	100	18:00
Leichtathletikhalle	2.00	12:42	6:20	39	3:32	106	5:27	10.00	1:05:57	6:35	39	21:12	110	29:44