



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Gieland, Heike**

Asociación: gesundundfit e.V.

Dorsal: 154

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 25:52

velocidad: 9.28 km/h

rendimiento en carrera: 6:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 341 (de 389)

posición en el recorrido/Women: 103 (de 140)

mejor tiempo del recorrido: 14:03

posición en la categoría: 30(de 39)

mejor tiempo en la categoría: 15:39

## 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 |       |  |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|---------|-------|--|
|                     |             |                 |                        | posició<br>categoría | retraso<br>categoría | posició<br>Women | posició<br>categoría | retraso<br>categoría | posició<br>Women |             |                 |                 |         |       |  |
| Runde               | 2.00        | 12:36           | 6:17                   | 25                   | 4:55                 | 84               | 5:37                 | 2.00                 | 12:36            | 6:17        | 37              | 0:17            | 80      | 1:09  |  |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 13:16           | 6:38                   | 31                   | 5:18                 | 108              | 6:12                 | 4.00                 | 25:52            | 6:28        | 30              | 10:13           | 103     | 11:49 |  |