



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 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	13:47	6:53	17	6:48	118	6:48	2.00	13:47	6:53	3	2:16	128	2:20
Leichtathletikhalle	2.00	14:45	7:22	18	7:21	126	7:41	4.00	28:32	7:08	16	14:09	123	14:29