



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Lauerwald, Heike

Asociación: Griefstedt

Dorsal: 1071

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:28

velocidad: 11.44 km/h

rendimiento en carrera: 5:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 403 (de 618)

posición en el recorrido/Women: 45 (de 118)

mejor tiempo del recorrido: 36:13

posición en la categoría: 12(de 40)

mejor tiempo en la categoría: 44:45

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición retraso			posición retraso			Total km	Total tiempo	Total posición retraso		
				Wome	Women	Wome	Women	Wome	Women					
Runde	2.00	10:36	5:17	15	2:07	47	3:36	2.00	10:36	5:17	2	2:07	58	2:49
Runde	2.00	10:33	5:16	18	1:41	55	3:15	4.00	21:09	5:17	2	3:48	65	3:25
Runde	2.00	10:30	5:15	11	1:26	43	3:09	6.00	31:39	5:16	2	5:14	65	5:12
Runde	2.00	10:24	5:12	8	1:14	38	3:05	8.00	42:03	5:15	2	6:28	65	6:48
Leichtathletikh	2.00	10:25	5:12	11	1:15	41	3:10	10.00	52:28	5:14	12	7:43	45	16:15