



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Fritzlar, Heike

Asociación: Laufmaus

Dorsal: 1069

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:23

velocidad: 11.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 401 (de 618)

posición en el recorrido/Women: 44 (de 118)

mejor tiempo del recorrido: 36:13

posición en la categoría: 11(de 40)

mejor tiempo en la categoría: 44:45

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				Wome	Women	Wome	Women				Wome	Women		
Runde	2.00	10:43	5:21	19	2:14	58	3:43	2.00	10:43	5:21	13	2:14	72	2:56
Runde	2.00	10:17	5:08	12	1:25	43	2:59	4.00	21:00	5:15	13	3:39	85	3:16
Runde	2.00	10:23	5:11	9	1:19	39	3:02	6.00	31:23	5:13	13	4:58	17	4:56
Runde	2.00	10:30	5:15	10	1:20	41	3:11	8.00	41:53	5:14	13	6:18	85	6:38
Leichtathletikh	2.00	10:30	5:15	13	1:20	47	3:15	10.00	52:23	5:14	11	7:38	44	16:10