



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Knothe, Simone

Asociación: Hörsselberg-Hainich

Dorsal: 1468

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 49:10

velocidad: 12.20 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 300 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 29 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 8(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 40:27

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	9:46	4:53	6	2:33	25	2:50	2.00	9:46	4:53	5	105	2:50	
Runde	2.00	9:31	4:45	7	1:36	27	2:24	4.00	19:17	4:49	5	105	5:14	
Runde	2.00	9:47	4:53	8	1:33	29	2:37	6.00	29:04	4:50	5	105	7:51	
Runde	2.00	9:59	4:59	8	1:27	28	2:46	8.00	39:03	4:52	4	105	10:37	
Leichtathletikhalle	2.00	10:07	5:03	13	1:38	42	3:03	10.00	49:10	4:54	8	8:43	29	13:40