



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Nagorsen, Nicole

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1082

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Frauen (20-29 Jahre)

tiempo total: 55:53

velocidad: 10.74 km/h

rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 544 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 84 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 18(de 31)

mejor tiempo en la categoría: 35:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Women	Women				categoría	categoría	Women	Women
Runde	2.00	11:29	5:44	17	4:33	80	4:33	2.00	11:29	5:44	7		27	4:33
Runde	2.00	11:01	5:30	20	3:54	86	3:54	4.00	22:30	5:37	7		127	8:27
Runde	2.00	11:10	5:34	19	4:00	86	4:00	6.00	33:40	5:36	6	3:33	126	12:27
Runde	2.00	11:17	5:38	19	4:04	82	4:04	8.00	44:57	5:37	6	3:47	126	16:31
Leichtathletikhalle	2.00	10:56	5:28	19	3:52	80	3:52	10.00	55:53	5:35	18	20:23	84	20:23