



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kraft, Dana

Asociación: AOK Plus

Dorsal: 84

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:21

velocidad: 10.74 km/h

rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 294 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 69 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 13(de 37)

mejor tiempo en la categoría: 19:05

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	11:22	5:41	12	1:55	71	4:20	2.00	11:22	5:41	28	52	4:14	
Leichtathletikhalle	2.00	10:59	5:29	13	1:30	66	3:43	4.00	22:21	5:35	13	3:16	70	8:03