



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Sahl, Birgit

Asociación: RSV Adler Arnstadt

Dorsal: 628

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 25:06

velocidad: 9.56 km/h

rendimiento en carrera: 6:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 410 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 121 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 28(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	12:34	6:16	27	3:07	124	5:32	2.00	12:34	6:16	33	70	5:26	
Leichtathletikhalle	2.00	12:32	6:15	29	3:03	123	5:16	4.00	25:06	6:16	28	6:01	122	10:48