



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Heinze, Monika

Asociación: Blankenhain

Dorsal: 590

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 22:28

velocidad: 10.68 km/h

rendimiento en carrera: 5:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 299 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 72 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 5(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 20:18

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	11:21	5:40	4	1:03	68	4:19	2.00	11:21	5:40	8	1:03	55	4:13
Leichtathletikhalle	2.00	11:07	5:33	6	1:08	79	3:51	4.00	22:28	5:36	5	2:10	73	8:10