



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ragoschat, Ornett

Asociación: Erfurt

Dorsal: 549

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 21:28

velocidad: 11.18 km/h

rendimiento en carrera: 5:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 236 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 50 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 5 (de 21)

mejor tiempo en la categoría: 19:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición retraso			Total							
				posición categoría	retraso categoría	Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	Women		
Runde	2.00	10:49	5:24	4	0:58	51	3:47	2.00	10:49	5:24	2	155	3:41	
Leichtathletikhalle	2.00	10:39	5:19	4	0:55	56	3:23	4.00	21:28	5:21	5	1:53	51	7:10