



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Nowak, Sindy**

Asociación: Walschberg Rumers

Dorsal: 610

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfe

categoría:

Frauen (20-29 Jahre)

tiempo total: 21:04

velocidad: 11.39 km/h

rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 217 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 47 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 11(de 31)

mejor tiempo en la categoría: 14:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	posición Women	retraso Women	
Runde	2.00	10:27	5:13	9	3:25	41	3:25	2.00	10:27	5:13	2	160	3:19	
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	11	3:21	52	3:21	4.00	21:04	5:15	11	6:46	48	6:46