



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Fritzlar, Heike

Asociación: Mühlhäuser Röblinglaufverein
Dorsal: 1404

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:33

velocidad: 11.42 km/h

rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 437 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 55 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 17(de 49)

mejor tiempo en la categoría: 44:06

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	posición Women	retraso Women	
Runde	2.00	10:58	5:29	20	2:20	56	4:02	2.00	10:58	5:29	11	26	4:02	
Runde	2.00	10:14	5:06	14	1:31	53	3:07	4.00	21:12	5:17	30	26	7:09	
Runde	2.00	10:19	5:09	14	1:37	52	3:09	6.00	31:31	5:15	30	26	10:18	
Runde	2.00	10:33	5:16	16	1:38	52	3:20	8.00	42:04	5:15	30	26	13:38	
Leichtathletikhalle	2.00	10:29	5:14	21	1:39	62	3:25	10.00	52:33	5:15	17	8:27	55	17:03