



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kirchner, Manuela

Asociación: KS-Sportworld

Dorsal: 555

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 55:25

velocidad: 10.83 km/h

rendimiento en carrera: 5:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 530 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 79 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 17(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 40:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categor	categor	Wome	Women				categor	categor	Wome	Women
Runde	2.00	10:59	5:29	10	3:46	58	4:03	2.00	10:59	5:29	21		33	4:03
Runde	2.00	10:33	5:16	14	2:38	63	3:26	4.00	21:32	5:23	21		33	7:29
Runde	2.00	11:00	5:30	18	2:46	82	3:50	6.00	32:32	5:25	21		33	11:19
Runde	2.00	11:21	5:40	19	2:49	86	4:08	8.00	43:53	5:29	20		33	15:27
Leichtathletikh	2.00	11:32	5:46	25	3:03	105	4:28	10.00	55:25	5:32	17	14:58	79	19:55