



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Haag, Heike

Asociación: SV Wartburgstadt Triathlon

Dorsal: 1612

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 53:55

velocidad: 11.13 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 482 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 64 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 22(de 49)

mejor tiempo en la categoría: 44:06

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	categoría	categoría	Women	Women				categoría	categoría	Women	Women
Runde	2.00	11:04	5:31	22	2:26	63	4:08	2.00	11:04	5:31	36		40	4:08
Runde	2.00	10:42	5:20	25	1:59	74	3:35	4.00	21:46	5:26	36		40	7:43
Runde	2.00	10:53	5:26	25	2:11	73	3:43	6.00	32:39	5:26	36		40	11:26
Runde	2.00	10:53	5:26	20	1:58	65	3:40	8.00	43:32	5:26	36		40	15:06
Leichtathletikhalle	2.00	10:23	5:11	18	1:33	56	3:19	10.00	53:55	5:23	22	9:49	64	18:25