



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Aßmann, Sabine

Asociación: Ballstedt

Dorsal: 1339

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 50:36

velocidad: 11.86 km/h

rendimiento en carrera: 5:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 357 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 36 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 5(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Runde	2.00	10:46	5:23	7	2:47	50	3:50	2.00	10:46	5:23	17	47	3:50	
Runde	2.00	9:59	4:59	5	2:08	37	2:52	4.00	20:45	5:11	17	47	6:42	
Runde	2.00	9:57	4:58	5	2:02	32	2:47	6.00	30:42	5:06	17	47	9:29	
Runde	2.00	10:02	5:00	5	2:02	33	2:49	8.00	40:44	5:05	17	47	12:18	
Leichtathletikhalle	2.00	9:52	4:56	5	1:56	33	2:48	10.00	50:36	5:03	5	10:55	36	15:06