



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Dambeck, Elisa**

Asociación: Jena

Dorsal: 1000

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Frauen (20-29 Jahre)

tiempo total: 47:24

velocidad: 12.66 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 236 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 20 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 9(de 31)

mejor tiempo en la categoría: 35:30

## 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	11:20	5:40	16	4:24	74	4:24	2.00	11:20	5:40	22	42	4:24	
Runde	2.00	9:28	4:44	12	2:21	23	2:21	4.00	20:48	5:12	22	53	6:45	
Runde	2.00	9:05	4:32	7	1:55	15	1:55	6.00	29:53	4:58	20	53	8:40	
Runde	2.00	9:02	4:30	7	1:49	12	1:49	8.00	38:55	4:51	20	53	10:29	
Leichtathletikhalle	2.00	8:29	4:14	5	1:25	6	1:25	10.00	47:24	4:44	9	11:54	20	11:54