



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Gädke, Michaela

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1348

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 54:20

velocidad: 11.04 km/h

rendimiento en carrera: 5:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 501 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 69 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 15(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 40:27

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	11:56	5:58	25	4:43	101	5:00	2.00	11:56	5:58	14	0:08	69	5:00
Runde	2.00	10:46	5:23	16	2:51	76	3:39	4.00	22:42	5:40	14	0:08	69	8:39
Runde	2.00	10:04	5:01	11	1:50	37	2:54	6.00	32:46	5:27	14		69	11:33
Runde	2.00	10:44	5:21	14	2:12	61	3:31	8.00	43:30	5:26	13		69	15:04
Leichtathletikhalle	2.00	10:50	5:25	15	2:21	75	3:46	10.00	54:20	5:26	15	13:53	69	18:50