



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lauerwald, Heike

Asociación: SV Sömmerda e.V.

Dorsal: 1056

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 50:59

velocidad: 11.77 km/h

rendimiento en carrera: 5:06 min/km

posición en el recorrido/Total: 380 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 41 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 9(de 49)

mejor tiempo en la categoría: 44:06

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	10:15	5:07	10	1:37	37	3:19	2.00	10:15	5:07	9	46	3:19	
Runde	2.00	10:20	5:10	18	1:37	57	3:13	4.00	20:35	5:08	9	99	6:32	
Runde	2.00	10:13	5:06	9	1:31	44	3:03	6.00	30:48	5:08	9	99	9:35	
Runde	2.00	10:12	5:05	8	1:17	40	2:59	8.00	41:00	5:07	9	99	12:34	
Leichtathletikhalle	2.00	9:59	4:59	6	1:09	35	2:55	10.00	50:59	5:05	9	6:53	41	15:29