



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

franke, heike

Asociación: sc-impuls

Dorsal: 1081

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 56:19

velocidad: 10.65 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 553 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 86 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 15(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women
Runde	2.00	11:09	5:34	12	3:10	69	4:13	2.00	11:09	5:34	10	100	4:13	
Runde	2.00	11:01	5:30	16	3:10	86	3:54	4.00	22:10	5:32	1	-	87	8:07
Runde	2.00	11:13	5:36	16	3:18	89	4:03	6.00	33:23	5:33	10	0:20	100	12:10
Runde	2.00	11:24	5:42	15	3:24	88	4:11	8.00	44:47	5:35	10	0:58	100	16:21
Leichtathletikhalle	2.00	11:32	5:46	17	3:36	105	4:28	10.00	56:19	5:37	15	16:38	86	20:49