



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Frießleben, Antje

Asociación: Dresden

Dorsal: 1799

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 58:16

velocidad: 10.30 km/h

rendimiento en carrera: 5:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 594 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 101 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 23(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	12:18	6:09	30	5:05	114	5:22	2.00	12:18	6:09	4	0:30	67	5:22
Runde	2.00	11:33	5:46	26	3:38	105	4:26	4.00	23:51	5:57	4	1:17	110	9:48
Runde	2.00	11:29	5:44	24	3:15	100	4:19	6.00	35:20	5:53	4	2:00	110	14:07
Runde	2.00	11:35	5:47	22	3:03	95	4:22	8.00	46:55	5:51	3		110	18:29
Leichtathletikhalle	2.00	11:21	5:40	19	2:52	93	4:17	10.00	58:16	5:49	23	17:49	101	22:46