



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Seifert, Manuela

Asociación: MTV 1861

Dorsal: 1192

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 57:58

velocidad: 10.35 km/h

rendimiento en carrera: 5:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 589 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 97 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 32(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 | 12:12 | 6:05 | 32 | 3:34 | 110 | 5:16 | 2.00 | 12:12 | 6:05 | 17 | 0:56 | 77 | 5:16 |
| Runde | 2.00 | 11:24 | 5:42 | 30 | 2:41 | 95 | 4:17 | 4.00 | 23:36 | 5:54 | 17 | 1:40 | 77 | 9:33 |
| Runde | 2.00 | 11:22 | 5:41 | 30 | 2:40 | 95 | 4:12 | 6.00 | 34:58 | 5:49 | 17 | 2:08 | 77 | 13:45 |
| Runde | 2.00 | 11:27 | 5:43 | 30 | 2:32 | 91 | 4:14 | 8.00 | 46:25 | 5:48 | 17 | 2:18 | 77 | 17:59 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:33 | 5:46 | 35 | 2:43 | 108 | 4:29 | 10.00 | 57:58 | 5:47 | 32 | 13:52 | 97 | 22:28 |