



# 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