



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Milsch, Heidi

Asociación: Stuttgart

Dorsal: 281

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfelden

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 19:35

velocidad: 12.26 km/h

rendimiento en carrera: 4:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 156 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 30 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 1(de 21)

mejor tiempo en la categoría: 19:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoria	Women	categoria	Women				categoria	Women		
Runde	2.00	9:51	4:55	1	-	33	2:49	2.00	9:51	4:55	21	-	31	2:43
Leichtathletikhalle	2.00	9:44	4:51	1	-	31	2:28	4.00	19:35	4:53	1	-	31	5:17