



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Waschkowski, Rita

Asociación: Marineclub Gotha

Dorsal: 273

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 23:10

velocidad: 10.36 km/h

rendimiento en carrera: 5:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 343 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 91 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 8(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 20:18

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	11:23	5:41	5	1:05	72	4:21	2.00	11:23	5:41	2	1:05	42	4:15
Leichtathletikhalle	2.00	11:47	5:53	8	1:48	106	4:31	4.00	23:10	5:47	8	2:52	92	8:52