



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ehrsam, Katrin

Asociación: Erfurt

Dorsal: 285

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:11

velocidad: 10.82 km/h

rendimiento en carrera: 5:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 280 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 63 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 10(de 37)

mejor tiempo en la categoría: 19:05

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	11:04	5:31	10	1:37	62	4:02	2.00	11:04	5:31	25	43	3:56	
Leichtathletikhalle	2.00	11:07	5:33	17	1:38	79	3:51	4.00	22:11	5:32	10	3:06	64	7:53