



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Widder, Michaela**

Asociación: SV Arnstadt 02

Dorsal: 536

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 23:58

velocidad: 10.01 km/h

rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 374 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 106 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 14(de 21)

mejor tiempo en la categoría: 19:35

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                      |                   | Total score      |             |                 |                 |                       |                  |                   |                  |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------|-------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|------------------|-------------------|------------------|
|                     |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>categoría | posición<br>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Women | posición<br>Women | retraso<br>Women |
| Runde               | 2.00        | 12:24           | 6:12            | 14                    | 2:33                 | 114               | 5:22             | 2.00        | 12:24           | 6:12            | 1                     | -                | 44                | 5:16             |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 11:34           | 5:46            | 14                    | 1:50                 | 101               | 4:18             | 4.00        | 23:58           | 5:59            | 14                    | 4:23             | 107               | 9:40             |