



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Gieland, Heike

Asociación: Gesund&Fit e.V. Erfurt

Dorsal: 123

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 26:09

velocidad: 9.18 km/h

rendimiento en carrera: 6:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 439 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 135 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 32(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 Women	posición Women	retraso Women
Runde	2.00	13:15	6:37	30	3:48	142	6:13	2.00	13:15	6:37	5	100	6:07	
Leichtathletikhalle	2.00	12:54	6:27	31	3:25	131	5:38	4.00	26:09	6:32	32	7:04	136	11:51