



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Fritsch, Manuela**

Asociación: Laufgruppe LRA

Dorsal: 551

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 23:13

velocidad: 10.34 km/h

rendimiento en carrera: 5:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 347 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 94 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 18(de 37)

mejor tiempo en la categoría: 19:05

## 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>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Women | retraso<br>Women |      |      |
| Runde               | 2.00        | 11:43           | 5:51            | 16                    | 2:16             | 91               | 4:41        | 2.00            | 11:43           | 5:51                  | 8                | 109              | 4:35 |      |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 11:30           | 5:45            | 22                    | 2:01             | 97               | 4:14        | 4.00            | 23:13           | 5:48                  | 18               | 4:08             | 95   | 8:55 |