



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Pokahr, Viola

Asociación: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz

Dorsal: 145

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 28:08

velocidad: 8.53 km/h

rendimiento en carrera: 7:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 462 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 151 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 13(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 20:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso				
				Wome	Women	Women				Wome	Women	Women		
Runde	2.00	14:08	7:03	12	3:50	156	7:06	2.00	14:08	7:03	10	3:50	111	7:00
Leichtathletikh	2.00	14:00	7:00	12	4:01	147	6:44	4.00	28:08	7:01	13	7:50	152	13:50