



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rauch, Uta

Asociación: SSV Erfurt Nord e.V.

Dorsal: 37

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:08

velocidad: 10.84 km/h

rendimiento en carrera: 5:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 278 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 61 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 9(de 37)

mejor tiempo en la categoría: 19:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoria	Women	categoria	Women				categoria	Women		
Runde	2.00	11:51	5:55	18	2:24	95	4:49	2.00	11:51	5:55	14	137	4:43	
Leichtathletikhalle	2.00	10:17	5:08	6	0:48	42	3:01	4.00	22:08	5:31	9	62	7:50	