



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Zscharnt, Ina

Asociación: DAV Inselberg

Dorsal: 36

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 29:39

velocidad: 8.09 km/h

rendimiento en carrera: 7:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 471 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 157 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 36(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 Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	retraso Women		
Runde	2.00	14:53	7:26	37	5:26	161	7:51	2.00	14:53	7:26	18	1:17	150	7:45
Leichtathletikhalle	2.00	14:46	7:23	36	5:17	154	7:30	4.00	29:39	7:24	36	10:34	158	15:21