



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hupel, Sabine

Asociación: SV Bad Berka

Dorsal: 246

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 23:20

velocidad: 10.29 km/h

rendimiento en carrera: 5:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 354 (de 477)

posición en el recorrido/Women: 97 (de 162)

mejor tiempo del recorrido: 14:18

posición en la categoría: 21(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 categoría	posición Women
Runde	2.00	11:30	5:45	13	2:03	79	4:28	2.00	11:30	5:45	19	40	4:22
Leichtathletikhalle	2.00	11:50	5:55	24	2:21	107	4:34	4.00	23:20	5:49	21	98	9:02