



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Bärwolf, Silvia

Asociación: Lauftreff Breitunggen

Dorsal: 927

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 45:03

velocidad: 13.32 km/h

rendimiento en carrera: 4:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 155 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 12 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 2(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | posición retraso | | | posición retraso | | | Total km | Total tiempo | Total posición retraso | | |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------|-------|------------------|-----------|-------|-------------|-----------------|------------------------|-----------|-------|
| | | | | categoria | categoria | Women | categoria | categoria | Women | | | categoria | categoria | Women |
| Runde | 2.00 | 8:44 | 4:21 | 2 | 0:45 | 10 | 1:48 | 2.00 | 8:44 | 4:21 | 22 | 13 | 1:48 | |
| Runde | 2.00 | 8:55 | 4:27 | 2 | 1:04 | 14 | 1:48 | 4.00 | 17:39 | 4:24 | 22 | 10 | 3:36 | |
| Runde | 2.00 | 9:03 | 4:31 | 2 | 1:08 | 13 | 1:53 | 6.00 | 26:42 | 4:27 | 22 | 13 | 5:29 | |
| Runde | 2.00 | 9:11 | 4:35 | 2 | 1:11 | 14 | 1:58 | 8.00 | 35:53 | 4:29 | 22 | 13 | 7:27 | |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:10 | 4:34 | 2 | 1:14 | 17 | 2:06 | 10.00 | 45:03 | 4:30 | 2 | 5:22 | 12 | 9:33 |