



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ihlefeld, Yvonne

Asociación: Schönebeck

Dorsal: 676

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 54:13

velocidad: 11.07 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 495 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 66 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 13(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 40:27

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	retraso Women
Runde	2.00	11:00	5:30	12	3:47	60	4:04	2.00	11:00	5:30	24	35	4:04	
Runde	2.00	10:26	5:13	13	2:31	59	3:19	4.00	21:26	5:21	24	35	7:23	
Runde	2.00	10:46	5:23	14	2:32	62	3:36	6.00	32:12	5:22	24	35	10:59	
Runde	2.00	11:02	5:30	16	2:30	71	3:49	8.00	43:14	5:24	23	35	14:48	
Leichtathletikhalle	2.00	10:59	5:29	16	2:30	81	3:55	10.00	54:13	5:25	13	13:46	66	18:43