



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Haag, Heike

Asociación: SV Wartburgstadt Triathlon
Dorsal: 1612

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 53:55

velocidad: 11.13 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 482 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 64 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 22(de 49)

mejor tiempo en la categoría: 44:06

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|
| | | | | retraso categoría | retraso categoría | retraso Women | retraso Women | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso categoría | retraso categoría | retraso Women | retraso Women |
| Runde | 2.00 | 11:04 | 5:31 | 22 | 2:26 | 63 | 4:08 | 2.00 | 11:04 | 5:31 | 36 | 40 | 4:08 | |
| Runde | 2.00 | 10:42 | 5:20 | 25 | 1:59 | 74 | 3:35 | 4.00 | 21:46 | 5:26 | 36 | 40 | 7:43 | |
| Runde | 2.00 | 10:53 | 5:26 | 25 | 2:11 | 73 | 3:43 | 6.00 | 32:39 | 5:26 | 36 | 40 | 11:26 | |
| Runde | 2.00 | 10:53 | 5:26 | 20 | 1:58 | 65 | 3:40 | 8.00 | 43:32 | 5:26 | 36 | 40 | 15:06 | |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:23 | 5:11 | 18 | 1:33 | 56 | 3:19 | 10.00 | 53:55 | 5:23 | 22 | 9:49 | 64 | 18:25 |