



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Dambeck, Elisa**

Asociación: Jena

Dorsal: 1000

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Frauen (20-29 Jahre)

tiempo total: 47:24

velocidad: 12.66 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 236 (de 686)

posición en el recorrido/Women: 20 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 35:30

posición en la categoría: 9(de 31)

mejor tiempo en la categoría: 35:30

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                      |                   |                  | Total score |                 |                 |                       |                   |                  |       |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------|-------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------|------------------|-------|
|                     |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>categoría | posición<br>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | posición<br>Women | retraso<br>Women |       |
| Runde               | 2.00        | 11:20           | 5:40            | 16                    | 4:24                 | 74                | 4:24             | 2.00        | 11:20           | 5:40            | 22                    | 42                | 4:24             |       |
| Runde               | 2.00        | 9:28            | 4:44            | 12                    | 2:21                 | 23                | 2:21             | 4.00        | 20:48           | 5:12            | 22                    | 53                | 6:45             |       |
| Runde               | 2.00        | 9:05            | 4:32            | 7                     | 1:55                 | 15                | 1:55             | 6.00        | 29:53           | 4:58            | 20                    | 53                | 8:40             |       |
| Runde               | 2.00        | 9:02            | 4:30            | 7                     | 1:49                 | 12                | 1:49             | 8.00        | 38:55           | 4:51            | 20                    | 53                | 10:29            |       |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 8:29            | 4:14            | 5                     | 1:25                 | 6                 | 1:25             | 10.00       | 47:24           | 4:44            | 9                     | 11:54             | 20               | 11:54 |