



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Dr. Heverhagen, Heike

Asociación: fit & run Weimar

Dorsal: 1525

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 1:07:32

velocidad: 8.88 km/h

rendimiento en carrera: 6:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 618 (de 637)

posición en el recorrido/Women: 138 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 38:07

posición en la categoría: 23(de 25)

mejor tiempo en la categoría: 47:51

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 Langstrec	2.00	13:45	6:52	23	4:34	139	6:25	2.00	13:45	6:52	4	0:09	133	6:25
Runde Langstrec	2.00	13:33	6:46	24	4:07	141	5:56	4.00	27:18	6:49	4	0:35	133	12:21
Runde Langstrec	2.00	13:39	6:49	23	4:03	139	5:53	6.00	40:57	6:49	4	0:55	133	18:14
Runde Langstrec	2.00	13:30	6:45	22	3:41	133	5:44	8.00	54:27	6:48	3	5:27	124	23:58
Leichtathletikh	2.00	13:05	6:32	20	3:16	131	5:27	10.00	1:07:32	6:45	23	19:41	138	29:25