



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Rau, Katja

Asociación: Erfurt

Dorsal: 255

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 21:45

velocidad: 11.03 km/h

rendimiento en carrera: 5:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 201 (de 446)

posición en el recorrido/Women: 45 (de 168)

mejor tiempo del recorrido: 13:59

posición en la categoría: 6(de 34)

mejor tiempo en la categoría: 19:57

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	posición Women	retraso Women	
Runde Kurzstrecke	2.00	10:43	5:21	4	0:58	41	3:48	2.00	10:43	5:21	9	12	3:48	
Leichtathletikhalle	2.00	11:02	5:30	10	1:13	56	3:58	4.00	21:45	5:26	6	1:48	45	7:46