



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Spittel, Heike

tiempo total: 22:02

Dorsal: 480

velocidad: 10.89 km/h

rendimiento en carrera: 5:31 min/km

recorrido: 4.00 km

posición en el recorrido/Total: 209 (de 446)

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

posición en el recorrido/Women: 50 (de 168)

mejor tiempo del recorrido: 13:59

categoría:

posición en la categoría: 8(de 33)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 19:04

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 Women	retraso Women	
Runde Kurzstrecke	2.00	11:25	5:42	8	1:58	56	4:30	2.00	11:25	5:42	30	22	4:30	
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	7	1:18	39	3:33	4.00	22:02	5:30	8	2:58	50	8:03