



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 |