



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Förster, Sandra

Dorsal: 498

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 19:57

velocidad: 12.03 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 124 (de 446)

posición en el recorrido/Women: 19 (de 168)

mejor tiempo del recorrido: 13:59

posición en la categoría: 1(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	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
Runde Kurzstrecke	2.00	9:45	4:52	1	-	19	2:50	2.00	9:45	4:52	21	-	28	2:50
Leichtathletikhalle	2.00	10:12	5:05	3	0:23	26	3:08	4.00	19:57	4:59	1	-	19	5:58