



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Herrnberger-Ilg, Alrun

Asociación: ZAP Herrnberger& Herrnberger-Ilg
Dorsal: 374

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 22:50

velocidad: 10.51 km/h

rendimiento en carrera: 5:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 247 (de 446)

posición en el recorrido/Women: 64 (de 168)

mejor tiempo del recorrido: 13:59

posición en la categoría: 9(de 34)

mejor tiempo en la categoría: 19:57

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 Kurzstrecke	2.00	13:01	6:30	22	3:16	119	6:06	2.00	13:01	6:30	25	39	6:06	
Leichtathletikhalle	2.00	9:49	4:54	1	-	20	2:45	4.00	22:50	5:42	9	2:53	64	8:51