



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Lessander, Gudrun

Dorsal: 497

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 31:21

velocidad: 7.66 km/h

rendimiento en carrera: 7:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 442 (de 446)

posición en el recorrido/Women: 167 (de 168)

mejor tiempo del recorrido: 13:59

posición en la categoría: 33(de 33)

mejor tiempo en la categoría: 19:04

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	15:26	7:43	33	5:59	166	8:31	2.00	15:26	7:43	12	2:19	157	8:31
Leichtathletikhalle	2.00	15:55	7:57	33	6:36	166	8:51	4.00	31:21	7:50	33	12:17	167	17:22