



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Ratzlow, Cordula

Asociación: Kath. Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 1128

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 1:02:34

velocidad: 9.59 km/h

rendimiento en carrera: 6:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 591 (de 637)

posición en el recorrido/Women: 121 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 38:07

posición en la categoría: 19(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	13:00	6:30	19	3:49	122	5:40	2.00	13:00	6:30	24	40	5:40	
Runde Langstrec	2.00	12:15	6:07	18	2:49	121	4:38	4.00	25:15	6:18	24	40	10:18	
Runde Langstrec	2.00	12:44	6:21	19	3:08	123	4:58	6.00	37:59	6:19	24	40	15:16	
Runde Langstrec	2.00	12:25	6:12	17	2:36	114	4:39	8.00	50:24	6:17	22	1:24	40	19:55
Leichtathletikal	2.00	12:10	6:04	16	2:21	110	4:32	10.00	1:02:34	6:15	19	14:43	121	24:27