



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Seehof, Manuela

Dorsal: 1621

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 56:28

velocidad: 10.63 km/h

rendimiento en carrera: 5:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 458 (de 637)

posición en el recorrido/Women: 65 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 38:07

posición en la categoría: 19(de 39)

mejor tiempo en la categoría: 38:07

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	11:00	5:30	18	3:40	48	3:40	2.00	11:00	5:30	11	1:26	44	3:40
Runde Langstrec	2.00	11:07	5:33	19	3:30	63	3:30	4.00	22:07	5:31	11	3:07	44	7:10
Runde Langstrec	2.00	11:31	5:45	25	3:45	79	3:45	6.00	33:38	5:36	11	5:17	44	10:55
Runde Langstrec	2.00	11:40	5:49	23	3:54	79	3:54	8.00	45:18	5:39	11	7:33	44	14:49
Leichtathletikh	2.00	11:10	5:34	20	3:32	69	3:32	10.00	56:28	5:38	19	18:21	65	18:21