



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

Ihlefeld, Yvonne

Asociación: Baldur auf Tour

Dorsal: 1528

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 56:14

velocidad: 10.67 km/h

rendimiento en carrera: 5:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 449 (de 637)

posición en el recorrido/Women: 62 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 38:07

posición en la categoría: 18(de 39)

mejor tiempo en la categoría: 38:07

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                      |                   |                  | Total score |                 |                 |                       |                      |                   |                  |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------|-------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------|-------------------|------------------|
|                  |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>categoría | posición<br>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>categoría | posición<br>Women | retraso<br>Women |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 12:24           | 6:12            | 29                    | 5:04                 | 99                | 5:04             | 2.00        | 12:24           | 6:12            | 8                     | 2:50                 | 73                | 5:04             |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 11:10           | 5:34            | 22                    | 3:33                 | 71                | 3:33             | 4.00        | 23:34           | 5:53            | 8                     | 4:34                 | 73                | 8:37             |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 11:00           | 5:30            | 15                    | 3:14                 | 53                | 3:14             | 6.00        | 34:34           | 5:45            | 8                     | 6:13                 | 73                | 11:51            |
| Runde Langstrec  | 2.00        | 10:58           | 5:29            | 15                    | 3:12                 | 49                | 3:12             | 8.00        | 45:32           | 5:41            | 8                     | 7:47                 | 35                | 15:03            |
| Leichtathletikal | 2.00        | 10:42           | 5:20            | 16                    | 3:04                 | 48                | 3:04             | 10.00       | 56:14           | 5:37            | 18                    | 18:07                | 62                | 18:07            |