



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Rudolph, Anja

Asociación: LSG 80 Schmückeläufer

Dorsal: 435

recorrido: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

categoría:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 21:58

velocidad: 10.93 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 207 (de 446)

posición en el recorrido/Women: 48 (de 168)

mejor tiempo del recorrido: 13:59

posición en la categoría: 7(de 34)

mejor tiempo en la categoría: 19:57

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	posición Women	retraso Women	posición Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	posición Women	
Runde Kurzstrecke	2.00	11:18	5:39	7	1:33	54	4:23	2.00	11:18	5:39	27	19	4:23	
Leichtathletikhalle	2.00	10:40	5:19	6	0:51	41	3:36	4.00	21:58	5:29	7	2:01	48	7:59