



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Lauerwald, Heike

Verein: Griefstedt

Startnummer: 1071

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 52:28

Geschwindigkeit: 11,44 km/h

Laufleistung: 5:15 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 403 (von 618)

Strecken-Platzierung/Frauen: 45 (von 118)

Bestzeit der Strecke: 36:13

Kategorie-Platzierung: 12(von 40)

Bestzeit in der Kategorie: 44:45

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	
Runde	2,00	10:36	5:17	15	2:07	47	3:36	2,00	10:36	5:17	2	2:07	58	2:49	
Runde	2,00	10:33	5:16	18	1:41	55	3:15	4,00	21:09	5:17	2	3:48	65	3:25	
Runde	2,00	10:30	5:15	11	1:26	43	3:09	6,00	31:39	5:16	2	5:14	65	5:12	
Runde	2,00	10:24	5:12	8	1:14	38	3:05	8,00	42:03	5:15	2	6:28	65	6:48	
Leichtathletikhaf	2,00	10:25	5:12	11	1:15	41	3:10	10,00	52:28	5:14	12	7:43	45	16:15	