



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Nowak, Sindy**

Verein: Walschberg Rumers

Startnummer: 610

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Frauen (20-29 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 21:04**

Geschwindigkeit: 11,39 km/h

Laufleistung: 5:16 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 217 (von 477)

Strecken-Platzierung/Frauen: 47 (von 162)

Bestzeit der Strecke: 14:18

Kategorie-Platzierung: 11(von 31)

Bestzeit in der Kategorie: 14:18

Kontrolle	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	10:27	5:13	9	3:25	41	3:25	2,00	10:27	5:13	2		160	3:19
Leichtathletikhäl	2,00	10:37	5:18	11	3:21	52	3:21	4,00	21:04	5:15	11	6:46	48	6:46