



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Seifert, Manuela**

Verein: MTV 1861

Startnummer: 1192

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 57:58**

Geschwindigkeit: 10,35 km/h

Laufleistung: 5:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 589 (von 686)

Strecken-Platzierung/Frauen: 97 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 35:30

Kategorie-Platzierung: 32(von 49)

Bestzeit in der Kategorie: 44:06

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	12:12	6:05	32	3:34	110	5:16	2,00	12:12	6:05	17	0:56	77	5:16	
Runde	2,00	11:24	5:42	30	2:41	95	4:17	4,00	23:36	5:54	17	1:40	77	9:33	
Runde	2,00	11:22	5:41	30	2:40	95	4:12	6,00	34:58	5:49	17	2:08	77	13:45	
Runde	2,00	11:27	5:43	30	2:32	91	4:14	8,00	46:25	5:48	17	2:18	77	17:59	
Leichtathletikhäl	2,00	11:33	5:46	35	2:43	108	4:29	10,00	57:58	5:47	32	13:52	97	22:28	