



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Haag, Heike**

Verein: SV Wartburgstadt Triathlon

Startnummer: 1612

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 53:55**

Geschwindigkeit: 11,13 km/h

Laufleistung: 5:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 482 (von 686)

Strecken-Platzierung/Frauen: 64 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 35:30

Kategorie-Platzierung: 22(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	11:04	5:31	22	2:26	63	4:08	2,00	11:04	5:31	36		40	4:08
Runde	2,00	10:42	5:20	25	1:59	74	3:35	4,00	21:46	5:26	36		40	7:43
Runde	2,00	10:53	5:26	25	2:11	73	3:43	6,00	32:39	5:26	36		40	11:26
Runde	2,00	10:53	5:26	20	1:58	65	3:40	8,00	43:32	5:26	36		40	15:06
Leichtathletikhah	2,00	10:23	5:11	18	1:33	56	3:19	10,00	53:55	5:23	22	9:49	64	18:25