



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Stephan, Helen**

Verein: Erfurt

Startnummer: 1173

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Frauen (20-29 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 58:11**

Geschwindigkeit: 10,31 km/h

Laufleistung: 5:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 593 (von 686)

Strecken-Platzierung/Frauen: 100 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 35:30

Kategorie-Platzierung: 21(von 31)

Bestzeit in der Kategorie: 35:30

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	12:18	6:09	24	5:22	114	5:22	2,00	12:18	6:09	1	-	67	5:22	
Runde	2,00	11:28	5:44	22	4:21	101	4:21	4,00	23:46	5:56	1	-	67	9:43	
Runde	2,00	11:20	5:40	21	4:10	94	4:10	6,00	35:06	5:51	15	4:59	67	13:53	
Runde	2,00	11:35	5:47	20	4:22	95	4:22	8,00	46:41	5:50	15	5:31	67	18:15	
Leichtathletikhah	2,00	11:30	5:45	23	4:26	102	4:26	10,00	58:11	5:49	21	22:41	100	22:41	