



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Gieland, Heike

Association: gesundundfit e.v.

Dossard: 175

Circuit: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 28:11

Vitesse: 8.52 km/h

Kilométrage: 7:03 min/km

Place par parcours/Total: 414 (de 446)

Place par parcours/Femmes: 149 (de 168)

Meilleur temps dans le parcours: 13:59

Place par catégorie: 28(de 33)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:04

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape				Place				Total				Place			
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps
Runde Kurzstrecke	2.00	14:01	7:00	29	4:34	151	7:06	2.00	14:01	7:00	24	0:54	56	7:06	2.00	14:01
Leichtathletikhalle	2.00	14:10	7:04	28	4:51	147	7:06	4.00	28:11	7:02	28	9:07	149	14:12	4.00	28:11