



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Hesse, Heike

Association: Döllstaedt

Dossard: 354

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 24:24

Vitesse: 9.84 km/h

Kilométrage: 6:06 min/km

Place par parcours/Total: 307 (de 389)

Place par parcours/Femmes: 83 (de 140)

Meilleur temps dans le parcours: 14:03

Place par catégorie: 23(de 39)

Meilleur temps dans la catégorie: 15:39

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Runde	2.00	12:14	6:06	21	4:33	75	5:15	2.00	12:14	6:06	29		46	0:47
Leichtathletikhalle	2.00	12:10	6:04	23	4:12	86	5:06	4.00	24:24	6:05	23	8:45	83	10:21