



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Lauerwald, Heike

Association: Griefstedt

Dossard: 1071

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 52:28

Vitesse: 11.44 km/h

Kilométrage: 5:15 min/km

Place par parcours/Total: 403 (de 618)

Place par parcours/Femmes: 45 (de 118)

Meilleur temps dans le parcours: 36:13

Place par catégorie: 12(de 40)

Meilleur temps dans la catégorie: 44:45

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	10:36	5:17	15	2:07	47	3:36	2.00	10:36	5:17	2	2:07	58	2:49
Runde	2.00	10:33	5:16	18	1:41	55	3:15	4.00	21:09	5:17	2	3:48	65	3:25
Runde	2.00	10:30	5:15	11	1:26	43	3:09	6.00	31:39	5:16	2	5:14	65	5:12
Runde	2.00	10:24	5:12	8	1:14	38	3:05	8.00	42:03	5:15	2	6:28	65	6:48
Leichtathletikhalle	2.00	10:25	5:12	11	1:15	41	3:10	10.00	52:28	5:14	12	7:43	45	16:15