



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### Exploitation détaillée

#### Lauerwald, Heike

Association: SV Sömmerda e.V.

Dossard: 1056

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 50:59

Vitesse: 11.77 km/h

Kilométrage: 5:06 min/km

Place par parcours/Total: 380 (de 686)

Place par parcours/Femmes: 41 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 35:30

Place par catégorie: 9(de 49)

Meilleur temps dans la catégorie: 44:06

#### 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	10:15	5:07	10	1:37	37	3:19	2.00	10:15	5:07	9		46	3:19
Runde	2.00	10:20	5:10	18	1:37	57	3:13	4.00	20:35	5:08	9		99	6:32
Runde	2.00	10:13	5:06	9	1:31	44	3:03	6.00	30:48	5:08	9		99	9:35
Runde	2.00	10:12	5:05	8	1:17	40	2:59	8.00	41:00	5:07	9		99	12:34
Leichtathletikhalle	2.00	9:59	4:59	6	1:09	35	2:55	10.00	50:59	5:05	9	6:53	41	15:29