



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Sahl, Birgit

Association: RSV Adler Arnstadt

Dossard: 628

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 25:06

Vitesse: 9.56 km/h

Kilométrage: 6:17 min/km

Place par parcours/Total: 410 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 121 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 28(de 37)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:05

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	12:34	6:16	27	3:07	124	5:32	2.00	12:34	6:16	33		70	5:26
Leichtathletikhalle	2.00	12:32	6:15	29	3:03	123	5:16	4.00	25:06	6:16	28	6:01	122	10:48