# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

## Pokahr, Viola

Association: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz
Dossard: 145

Circuit: 4.00 km
Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

Catégorie:
Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

## Temps total: 28:08

Vitesse: 8.53 km/h
Kilométrage: 7:02 min/km

Place par parcours/Total: 462 (de 477)
Place par parcours/Femmes: 151 (de 162)
Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 13(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 20:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | 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 | 14:08 | 7:03 | 12 | 3:50 | 156 | 7:06 | 2.00 | 14:08 | 7:03 | 10 | 3:50 | 111 | 7:00 |
| Leichtathletikhal | 2.00 | 14:00 | 7:00 | 12 | 4:01 | 147 | 6:44 | 4.00 | 28:08 | 7:01 | 13 | 7:50 | 152 | 13:50 |