



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Nowak, Sindy**

Association: Walschberg Rumers

Dossard: 610

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Frauen (20-29 Jahre)

Temps total: 21:04

Vitesse: 11.39 km/h

Kilométrage: 5:16 min/km

Place par parcours/Total: 217 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 47 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 11(de 31)

Meilleur temps dans la catégorie: 14:18

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme
Runde	2.00	10:27	5:13	9	3:25	41	3:25								2.00	10:27	5:13	2										160	3:19
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	11	3:21	52	3:21								4.00	21:04	5:15	11	6:46								48	6:46	