



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 Mittelhünigen

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	Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.			catg.Femme	Femmes				
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	