



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Seifert, Manuela

Association: MTV 1861

Dossard: 1192

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 57:58

Vitesse: 10.35 km/h

Kilométrage: 5:48 min/km

Place par parcours/Total: 589 (de 686)

Place par parcours/Femmes: 97 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 35:30

Place par catégorie: 32(de 49)

Meilleur temps dans la catégorie: 44:06

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Etape | | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Femme | Retard Femmes |
|---------------------|-------|-------|-----------------|----------------|-----------------|-------|--------|-------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|
| | km | Temps | | | | Place | Retard | | | | | | | |
| Runde | 2.00 | 12:12 | 6:05 | 32 | 3:34 | 110 | 5:16 | 2.00 | 12:12 | 6:05 | 17 | 0:56 | 77 | 5:16 |
| Runde | 2.00 | 11:24 | 5:42 | 30 | 2:41 | 95 | 4:17 | 4.00 | 23:36 | 5:54 | 17 | 1:40 | 77 | 9:33 |
| Runde | 2.00 | 11:22 | 5:41 | 30 | 2:40 | 95 | 4:12 | 6.00 | 34:58 | 5:49 | 17 | 2:08 | 77 | 13:45 |
| Runde | 2.00 | 11:27 | 5:43 | 30 | 2:32 | 91 | 4:14 | 8.00 | 46:25 | 5:48 | 17 | 2:18 | 77 | 17:59 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:33 | 5:46 | 35 | 2:43 | 108 | 4:29 | 10.00 | 57:58 | 5:47 | 32 | 13:52 | 97 | 22:28 |