



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

Hesse, Heike

Association: Alpenstedt

Dossard: 1555

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 1:07:55

Vitesse: 8.83 km/h

Kilométrage: 6:47 min/km

Place par parcours/Total: 669 (de 686)

Place par parcours/Femmes: 138 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 35:30

Place par catégorie: 47(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	14:17	7:08	49	5:39	143	7:21	2.00	14:17	7:08	19	3:01	123	7:21
Runde	2.00	13:39	6:49	49	4:56	143	6:32	4.00	27:56	6:59	19	6:00	123	13:53
Runde	2.00	13:20	6:40	48	4:38	138	6:10	6.00	41:16	6:52	19	8:26	122	20:03
Runde	2.00	13:29	6:44	48	4:34	138	6:16	8.00	54:45	6:50	19	10:38	122	26:19
Leichtathletikhalle	2.00	13:10	6:34	45	4:20	136	6:06	10.00	1:07:55	6:47	47	23:49	138	32:25