



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Ehrsam, Katrin

Association: Erfurt

Dossard: 285

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 22:11

Vitesse: 10.82 km/h

Kilométrage: 5:33 min/km

Place par parcours/Total: 280 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 63 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 10(de 37)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:05

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	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	11:04	5:31	10	1:37	62	4:02	2.00	11:04	5:31	25		43	3:56
Leichtathletikhalle	2.00	11:07	5:33	17	1:38	79	3:51	4.00	22:11	5:32	10	3:06	64	7:53