



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Kraft, Dana

Association: AOK Plus

Dossard: 84

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 22:21

Vitesse: 10.74 km/h

Kilométrage: 5:35 min/km

Place par parcours/Total: 294 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 69 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 13(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	11:22	5:41	12	1:55	71	4:20	2.00	11:22	5:41	28		52	4:14
Leichtathletikhalle	2.00	10:59	5:29	13	1:30	66	3:43	4.00	22:21	5:35	13	3:16	70	8:03