



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

Frischknecht, Yvonne

Association: Sömmerda

Dossard: 598

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 24:50

Vitesse: 9.66 km/h

Kilométrage: 6:13 min/km

Place par parcours/Total: 405 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 117 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 26(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	14:05	7:02	35	4:38	154	7:03	2.00	14:05	7:02	32	0:29	68	6:57
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	9	1:16	59	3:29	4.00	24:50	6:12	26	5:45	118	10:32