



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Sahl, Birgit**

Association: RSV Adler Arnstadt

Dossard: 628

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 25:06

Vitesse: 9.56 km/h

Kilométrage: 6:17 min/km

Place par parcours/Total: 410 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 121 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 28(de 37)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:05

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes		
Runde	2.00	12:34	6:16	27	3:07	124	5:32								2.00	12:34	6:16	33							70	5:26		
Leichtathletikhall	2.00	12:32	6:15	29	3:03	123	5:16								4.00	25:06	6:16	28	6:01						122	10:48		