



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Krieg, Heike

Association: ErfurtNordGymnastik

Dossard: 362

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

Temps total: 22:48

Vitesse: 10.53 km/h

Kilométrage: 5:42 min/km

Place par parcours/Total: 316 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 78 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 6(de 14)

Meilleur temps dans la catégorie: 20:18

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	11:42	5:50	8	1:24	87	4:40	2.00	11:42	5:50	5	1:24	53	4:34
Leichtathletikhall	2.00	11:06	5:32	5	1:07	78	3:50	4.00	22:48	5:42	6	2:30	79	8:30