



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Gieland, Heike

Association: Gesund&Fit e.V. Erfurt

Dossard: 123

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 26:09

Vitesse: 9.18 km/h

Kilométrage: 6:32 min/km

Place par parcours/Total: 439 (de 477)

Place par parcours/Femmes: 135 (de 162)

Meilleur temps dans le parcours: 14:18

Place par catégorie: 32(de 37)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:05

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Total	Total	Total	Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.							
Runde	2.00	13:15	6:37	30	3:48	142	6:13	2.00	13:15	6:37	5		100	6:07
Leichtathletikh	2.00	12:54	6:27	31	3:25	131	5:38	4.00	26:09	6:32	32	7:04	136	11:51