



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Fritzlar, Heike**

Association: Mühlhäuser Röblinglaufverein  
Dossard: 1404

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 52:33

Vitesse: 11.42 km/h

Kilométrage: 5:16 min/km

Place par parcours/Total: 437 (de 686)

Place par parcours/Femmes: 55 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 35:30

Place par catégorie: 17(de 49)

Meilleur temps dans la catégorie: 44:06

### 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	10:58	5:29	20	2:20	56	4:02	2.00	10:58	5:29	11		26	4:02
Runde	2.00	10:14	5:06	14	1:31	53	3:07	4.00	21:12	5:17	30		26	7:09
Runde	2.00	10:19	5:09	14	1:37	52	3:09	6.00	31:31	5:15	30		26	10:18
Runde	2.00	10:33	5:16	16	1:38	52	3:20	8.00	42:04	5:15	30		26	13:38
Leichtathletikhalle	2.00	10:29	5:14	21	1:39	62	3:25	10.00	52:33	5:15	17	8:27	55	17:03