



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Haag, Heike

Association: SV Wartburgstadt Triathlon
Dossard: 1612

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

Temps total: 53:55

Vitesse: 11.13 km/h

Kilométrage: 5:23 min/km

Place par parcours/Total: 482 (de 686)

Place par parcours/Femmes: 64 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 35:30

Place par catégorie: 22(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	11:04	5:31	22	2:26	63	4:08	2.00	11:04	5:31	36		40	4:08
Runde	2.00	10:42	5:20	25	1:59	74	3:35	4.00	21:46	5:26	36		40	7:43
Runde	2.00	10:53	5:26	25	2:11	73	3:43	6.00	32:39	5:26	36		40	11:26
Runde	2.00	10:53	5:26	20	1:58	65	3:40	8.00	43:32	5:26	36		40	15:06
Leichtathletikhäl	2.00	10:23	5:11	18	1:33	56	3:19	10.00	53:55	5:23	22	9:49	64	18:25