



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### Exploitation détaillée

**Dambeck, Elisa**

Association: Jena

Dossard: 1000

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Frauen (20-29 Jahre)

Temps total: 47:24

Vitesse: 12.66 km/h

Kilométrage: 4:44 min/km

Place par parcours/Total: 236 (de 686)

Place par parcours/Femmes: 20 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 35:30

Place par catégorie: 9(de 31)

Meilleur temps dans la catégorie: 35:30

### 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	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	
Runde	2.00	11:20	5:40	16	4:24	74	4:24	2.00	11:20	5:40	22		42	4:24															
Runde	2.00	9:28	4:44	12	2:21	23	2:21	4.00	20:48	5:12	22		53	6:45															
Runde	2.00	9:05	4:32	7	1:55	15	1:55	6.00	29:53	4:58	20		53	8:40															
Runde	2.00	9:02	4:30	7	1:49	12	1:49	8.00	38:55	4:51	20		53	10:29															
Leichtathletikhall	2.00	8:29	4:14	5	1:25	6	1:25	10.00	47:24	4:44	9	11:54	20	11:54															