



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Herrnberger-Ilg, Alrun

Association: ZAP Herrnberger& Herrnberger-Ilg
Dossard: 374

Circuit: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

Catégorie:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

Temps total: 22:50

Vitesse: 10.51 km/h

Kilométrage: 5:43 min/km

Place par parcours/Total: 247 (de 446)

Place par parcours/Femmes: 64 (de 168)

Meilleur temps dans le parcours: 13:59

Place par catégorie: 9(de 34)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:57

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 Kurzstrecke	2.00	13:01	6:30	22	3:16	119	6:06	2.00	13:01	6:30	25		39	6:06															
Leichtathletikhalle	2.00	9:49	4:54	1	-	20	2:45	4.00	22:50	5:42	9	2:53	64	8:51															