



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### Detalizēti rezultāti

**Nowak, Sindy**

Klubs: Walschberg Rumers

Numurs: 610

Posms: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfruringen

Grupa:

Frauen (20-29 Jahre)

Kopējais laiks: 21:04

Ātrums: 11.39 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:16 min/km

Vieta distancē/Kopā: 217 (no 477)

Vieta distancē/Sievietes: 47 (no 162)

Distances labākais laiks: 14:18

Vieta grupā: 11(no 31)

Grupas labākais laiks: 14:18

### Vidējie laiki

### Posma rezultāts

### Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā		
Runde	2.00	10:27	5:13	9	3:25	41	3:25	2.00	10:27	5:13	2	160	3:19	
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	11	3:21	52	3:21	4.00	21:04	5:15	11	6:46	48	6:46