



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Detalizēti rezultāti

**Helbing, Frank**

Klubs: GM Rennsteiglauferverein e.V.

Numurs: 1053

Posms: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Grupa:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Kopējais laiks: 46:34

Ātrums: 12.88 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:40 min/km

Vieta distancē/Kopā: 173 (no 637)

Vieta distancē/Vīrieši: 166 (no 493)

Distances labākais laiks: 31:35

Vieta grupā: 59(no 133)

Grupas labākais laiks: 32:01

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts							Kopējais rezultāts						
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkum: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkum: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši
Runde Langstrec	2.00	9:05	4:32	45	2:48	132	2:48	2.00	9:05	4:32	53	2:48	93	2:48
Runde Langstrec	2.00	9:00	4:30	54	2:37	141	2:37	4.00	18:05	4:31	53	5:25	127	5:25
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	60	2:58	174	2:58	6.00	27:31	4:35	53	8:23	127	8:23
Runde Langstrec	2.00	9:40	4:49	66	3:16	184	3:16	8.00	37:11	4:38	53	11:39	126	11:39
Leichtathletikh	2.00	9:23	4:41	66	2:54	183	3:20	10.00	46:34	4:39	59	14:33	166	14:59