



## 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

### Detalizēti rezultāti

**Zernikow, Frank**

Klubs: Thüringer Karate e.V.

Numurs: 1567

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbrotbäcker

Grupa:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Kopējais laiks: 54:37

Ātrums: 10.99 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:28 min/km

Vieta distancē/Kopā: 468 (no 618)

Vieta distancē/Vīrieši: 408 (no 500)

Distances labākais laiks: 31:03

Vieta grupā: 74(no 89)

Grupas labākais laiks: 36:19

### Vidējie laiki

### Posma rezultāts

### Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Runde	2.00	11:15	5:37	70	4:15	418	5:12	2.00	11:15	5:37	67	2:51	112	2:45
Runde	2.00	10:36	5:17	69	3:18	394	4:30	4.00	21:51	5:27	25	1:10	187	9:33
Runde	2.00	10:58	5:29	74	3:37	406	4:44	6.00	32:49	5:28	87	1:51	184	14:17
Runde	2.00	11:11	5:35	77	3:50	414	4:55	8.00	44:00	5:30	87	2:39	184	19:12
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	66	3:18	372	4:26	10.00	54:37	5:27	74	18:18	409	28:09