



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detalizēti rezultāti

Dembeck, Nils

Klubs: Bad Langensalza

Numurs: 1026

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Grupa:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Kopējais laiks: 45:33

Ātrums: 13.17 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:34 min/km

Vieta distancē/Kopā: 169 (no 618)

Vieta distancē/Vīrieši: 157 (no 500)

Distances labākais laiks: 31:03

Vieta grupā: 39(no 107)

Grupas labākais laiks: 34:41

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma rezultāts			Posma rezultāts				Kopējais rezultāts						
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vīrieši	Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vīrieši	Vīrieši
Runde	2.00	9:16	4:38	41	2:31	187	3:13	2.00	9:16	4:38	103	0:48	488	0:46
Runde	2.00	9:00	4:30	39	2:05	162	2:54	4.00	18:16	4:33	57	1:07	271	5:58
Runde	2.00	9:05	4:32	38	2:00	155	2:51	6.00	27:21	4:33	57	1:29	268	8:49
Runde	2.00	9:04	4:31	31	1:57	131	2:48	8.00	36:25	4:33	57	1:46	268	11:37
Leichtathletikhalle	2.00	9:08	4:33	42	2:20	180	2:57	10.00	45:33	4:33	39	10:52	158	19:05