



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Detalizēti rezultāti

**Flämmich, Ralf**

Klubs: Heilbronn

Numurs: 1134

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Grupa:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Kopējais laiks: 44:53

Ātrums: 13.37 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:29 min/km

Vieta distancē/Kopā: 153 (no 618)

Vieta distancē/Vīrieši: 143 (no 500)

Distances labākais laiks: 31:03

Vieta grupā: 53 (no 171)

Grupas labākais laiks: 34:32

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	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	8:59	4:29	57	2:21	158	2:56	2.00	8:59	4:29	158	0:29	459	0:29
Runde	2.00	8:53	4:26	56	2:02	148	2:47	4.00	17:52	4:28	67	3:34	185	5:34
Runde	2.00	8:59	4:29	53	1:51	136	2:45	6.00	26:51	4:28	65	5:11	182	8:19
Runde	2.00	9:14	4:36	63	2:14	159	2:58	8.00	36:05	4:30	65	7:06	182	11:17
Leichtathletikhalle	2.00	8:48	4:24	51	1:53	132	2:37	10.00	44:53	4:29	53	10:21	144	18:25