



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detalizēti rezultāti

Lindenlaub, Ralf

Klubs: Die flinken Gerataler

Numurs: 985

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Grupa:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Kopējais laiks: 45:44

Ātrums: 13.12 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:34 min/km

Vieta distancē/Kopā: 180 (no 686)

Vieta distancē/Vīrieši: 165 (no 543)

Distances labākais laiks: 29:39

Vieta grupā: 47(no 136)

Grupās labākais laiks: 32:18

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	9:14	4:36	47	2:49	159	3:12	2.00	9:14	4:36	37	2:49	126	3:12
Runde	2.00	8:51	4:25	45	2:19	142	2:54	4.00	18:05	4:31	36	5:08	125	6:06
Runde	2.00	9:06	4:32	45	2:26	152	3:11	6.00	27:11	4:31	36	7:34	133	9:17
Runde	2.00	9:18	4:39	53	2:50	174	3:23	8.00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40
Leichtathletikhalle	2.00	9:15	4:37	59	3:02	208	3:25	10.00	45:44	4:34	47	13:26	165	16:05