



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detalizēti rezultāti

Hessland, Ralf

Klubs: Friedrichroda

Numurs: 843

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Grupa:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Kopējais laiks: 52:07

Ātrums: 11.51 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:13 min/km

Vieta distancē/Kopā: 420 (no 686)

Vieta distancē/Vīrieši: 369 (no 543)

Distances labākais laiks: 29:39

Vieta grupā: 67(no 107)

Grupas labākais laiks: 39:41

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma			Vietāztrūkums:Vietāztrūkums				Kopā			Vietāztrūkums:Vietāztrūkums			
	km	Laiks	min/km	grupā	grupā	Vīrieši	Vīrieši	km	Laiks	min/km	grupā	grupā	Vīrieši	Vīrieši
Runde	2.00	11:26	5:43	79	3:51	432	5:24	2.00	11:26	5:43	31	3:51	227	5:24
Runde	2.00	10:20	5:10	71	2:23	397	4:23	4.00	21:46	5:26	31	6:11	225	9:47
Runde	2.00	10:18	5:09	67	2:11	363	4:23	6.00	32:04	5:20	31	8:22	224	14:10
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	42:12	5:16	31	10:26	223	18:23
Leichtathletikhall	2.00	9:55	4:57	52	2:00	316	4:05	10.00	52:07	5:12	67	12:26	369	22:28