



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detalizēti rezultāti

Gronenborn, Jens

Klubs: Erfurt

Numurs: 901

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Grupa:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Kopējais laiks: 50:24

Ātrums: 11.90 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:02 min/km

Vieta distancē/Kopā: 350 (no 686)

Vieta distancē/Vīrieši: 316 (no 543)

Distances labākais laiks: 29:39

Vieta grupā: 90(no 136)

Grupas labākais laiks: 32:18

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	10:18	5:09	81	3:53	299	4:16	2.00	10:18	5:09	57	3:53	199	4:16
Runde	2.00	9:57	4:58	96	3:25	325	4:00	4.00	20:15	5:03	77	7:18	295	8:16
Runde	2.00	10:06	5:02	95	3:26	325	4:11	6.00	30:21	5:03	77	10:44	294	12:27
Runde	2.00	10:11	5:05	92	3:43	327	4:16	8.00	40:32	5:03	77	14:27	285	16:43
Leichtathletikhall	2.00	9:52	4:56	87	3:39	311	4:02	10.00	50:24	5:02	90	18:06	316	20:45