



# 12. Untertage-Sparkassen-Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 16.11.2013

## Detalizēti rezultāti

**Paraniak, Jan**

Klubs: Team Skavsåret IF  
Numurs: 224

Posms: 42.18 km  
Marathon

Grupa:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

**Kopējais laiks: 5:15:37**

Ātrums: 7.98 km/h  
Skrējiena izpildījums: 7:29 min/km

Vieta distancē/Kopā: 176 (no 220)  
Vieta distancē/Vīrieši: 161 (no 194)  
Distances labākais laiks: 3:07:34

Vieta grupā: 4(no 6)  
Grupās labākais laiks: 4:50:35

### Vidējie laiki

### Posma rezultāts

### Kopējais rezultāts

| Kontrolpunkts | Posma rezultāts |             |              |                     |                      |                        |                        | Kopējais rezultāts |            |             |                     |                      |                        |                        |
|---------------|-----------------|-------------|--------------|---------------------|----------------------|------------------------|------------------------|--------------------|------------|-------------|---------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
|               | Posma km        | Posma Laiks | Posma min/km | Vietāztrūkum: grupā | Vietāztrūkums: grupā | Vietāztrūkums: Vīrieši | Vietāztrūkums: Vīrieši | Kopā km            | Kopā Laiks | Kopā min/km | Vietāztrūkum: grupā | Vietāztrūkums: grupā | Vietāztrūkums: Vīrieši | Vietāztrūkums: Vīrieši |
| Runde         | 3.47            | 22:52       | 6:35         | 2                   | 1:36                 | 153                    | 8:24                   | 3.47               | 22:52      | 6:35        | 3                   |                      | 135                    |                        |
| Runde         | 3.47            | 22:38       | 6:31         | 4                   | 0:45                 | 147                    | 8:02                   | 6.94               | 45:30      | 6:33        | 5                   |                      | 146                    |                        |
| Runde         | 3.47            | 23:52       | 6:52         | 4                   | 2:28                 | 168                    | 8:56                   | 10.41              | 1:09:22    | 6:39        | 3                   |                      | 119                    |                        |
| Runde         | 3.47            | 23:50       | 6:52         | 4                   | 2:43                 | 159                    | 8:44                   | 13.88              | 1:33:12    | 6:42        | 5                   |                      | 148                    |                        |
| Runde         | 3.47            | 24:08       | 6:57         | 3                   | 2:42                 | 150                    | 8:53                   | 17.35              | 1:57:20    | 6:45        | 4                   | 10:14                | 159                    | 12:02                  |
| Runde         | 3.47            | 25:11       | 7:15         | 4                   | 3:49                 | 158                    | 9:45                   | 20.82              | 2:22:31    | 6:50        | 4                   | 14:03                | 139                    | 12:58                  |
| Runde         | 3.47            | 25:53       | 7:27         | 3                   | 4:40                 | 146                    | 10:46                  | 24.29              | 2:48:24    | 6:55        | 4                   | 18:43                | 150                    | 1:03:14                |
| Runde         | 3.47            | 26:41       | 7:41         | 3                   | 3:54                 | 145                    | 10:58                  | 27.76              | 3:15:05    | 7:01        | 3                   | 22:37                | 135                    | 1:09:33                |
| Runde         | 3.47            | 28:14       | 8:08         | 4                   | 4:36                 | 149                    | 12:00                  | 31.23              | 3:43:19    | 7:09        | 4                   | 27:13                | 141                    | 1:26:12                |
| Runde         | 3.47            | 28:09       | 8:06         | 4                   | 2:23                 | 136                    | 11:35                  | 34.70              | 4:11:28    | 7:14        | 3                   | 29:36                | 136                    | 1:37:44                |
| Runde         | 3.47            | 29:40       | 8:32         | 3                   | 2:13                 | 148                    | 12:48                  | 38.17              | 4:41:08    | 7:21        | 4                   | 30:23                | 151                    | 1:50:25                |
| Runde         | 3.97            | 34:29       | 8:41         | 4                   | 8:09                 | 189                    | 17:38                  | 42.18              | 5:15:37    | 7:28        | 6                   | 3:53:48              | 164                    | 3:53:48                |