



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detalizēti rezultāti

**Dembeck, Nils**

Klubs: Bad Langensalza

Numurs: 1046

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Grupa:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Kopējais laiks: 47:42

Ātrums: 12.58 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:46 min/km

Vieta distancē/Kopā: 245 (no 686)

Vieta distancē/Vīrieši: 223 (no 543)

Distances labākais laiks: 29:39

Vieta grupā: 65(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	10:51	5:25	101	4:26	367	4:49	2.00	10:51	5:25	124	4:26	311	4:49
Runde	2.00	9:30	4:45	75	2:58	250	3:33	4.00	20:21	5:05	61	7:24	217	8:22
Runde	2.00	9:18	4:39	58	2:38	190	3:23	6.00	29:39	4:56	123	10:02	356	11:45
Runde	2.00	9:12	4:35	47	2:44	151	3:17	8.00	38:51	4:51	123	12:46	481	15:02
Leichtathletikhalle	2.00	8:51	4:25	45	2:38	142	3:01	10.00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03