



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detalizēti rezultāti

**Nowak, Jens**

Klubs: Elxleben

Numurs: 1298

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Grupa:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Kopējais laiks: 45:11

Ātrums: 13.28 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:31 min/km

Vieta distancē/Kopā: 160 (no 686)

Vieta distancē/Vīrieši: 147 (no 543)

Distances labākais laiks: 29:39

Vieta grupā: 48(no 178)

Grupās labākais laiks: 37:27

## 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	9:45	4:52	73	2:34	223	3:43	2.00	9:45	4:52	44	1:46	107	3:43
Runde	2.00	8:48	4:24	45	1:28	131	2:51	4.00	18:33	4:38	48	1:17	119	6:34
Runde	2.00	9:07	4:33	50	1:32	157	3:12	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2.00	9:00	4:30	41	1:15	119	3:05	8.00	36:40	4:34	46	6:49	117	12:51
Leichtathletikhalle	2.00	8:31	4:15	24	1:03	90	2:41	10.00	45:11	4:31	48	7:44	147	15:32