



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detalizēti rezultāti

**Rückert, Jens**

Klubs: Arnstadt

Numurs: 1004

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Grupa:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Kopējais laiks: 48:18

Ātrums: 12.42 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:50 min/km

Vieta distancē/Kopā: 262 (no 686)

Vieta distancē/Vīrieši: 238 (no 543)

Distances labākais laiks: 29:39

Vieta grupā: 83(no 178)

Grupas labākais laiks: 37:27

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	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	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58
Runde	2.00	9:35	4:47	91	2:15	264	3:38	4.00	20:35	5:08	56	3:19	162	8:36
Runde	2.00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6.00	29:51	4:58	55	7:45	161	11:57
Runde	2.00	9:18	4:39	62	1:33	174	3:23	8.00	39:09	4:53	54	9:18	160	15:20
Leichtathletikhalle	2.00	9:09	4:34	68	1:41	190	3:19	10.00	48:18	4:49	83	10:51	238	18:39