



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detalizēti rezultāti

Helbing, Frank

Klubs: GM Rennsteiglaufrerein e.V.

Numurs: 1028

Posms: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Grupa:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Kopējais laiks: 46:40

Ātrums: 12.86 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:40 min/km

Vieta distancē/Kopā: 205 (no 686)

Vieta distancē/Vīrieši: 187 (no 543)

Distances labākais laiks: 29:39

Vieta grupā: 58(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	9:12	4:35	46	2:47	155	3:10	2.00	9:12	4:35	91	2:47	363	3:10
Runde	2.00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08	4.00	18:17	4:34	90	5:20	197	6:18
Runde	2.00	9:16	4:38	56	2:36	185	3:21	6.00	27:33	4:35	90	7:56	360	9:39
Runde	2.00	9:35	4:47	65	3:07	222	3:40	8.00	37:08	4:38	90	11:03	359	13:19
Leichtathletikhalle	2.00	9:32	4:46	74	3:19	255	3:42	10.00	46:40	4:39	58	14:22	187	17:01