

Detaillierte Ergebnisse aller meiner Läufe

Datum	°C	Lauf/Distanz in km Team-Wettbewerbe	Zeitmessung	Anzahl Vermessung. = AV	> 26	26 25	24 23	Persönliche Bestzeit Zeit Brutto-/Netto (5/10 km/HM/M) /Schätz. = * Einzel- (Ges.-Zeit/km)	Min/ km einz.	Platzierung Männer	= Platzierung in der 1./2. Hälfte						Alter- Klasse Team- wertung
					< 23	BMI (kg)	01- 16				17- 33	34- 50	51- 66	67- 83	84- 100		
					des 1., 2. oder 3. Drittels (umgerechnet in von Hundert)												
08.06.08	25	Altstadtlauf Roth/5	Hand	--	28,0 (82)			28:11 B	5,6	7./9				78		1./1	
21.09.08	15	Stadtlauf Neumarkt/5,5	Chip	AV	26,0 (76)			32:04 N (29:09/5)	5,8	59./95			62			---	
03.10.08	12	Stadtlauf Nürnberg/6	Chip	AV	26,0 (76)			30:31 N (25:25/5)	5,1	66./205		32				---	
08.03.09	8	Rothseelauf/10,4	Chip	--	26,0 (76)			55:53 B (53:44/10)	5,4	218./252				87		26./31	
04.04.09	22	Winterwaldlauf ER/10	Chip	--	26,0 (76)			53:11 B	5,3	274./411				67		35./48	
03.05.09	20	Citylauf Ansbach/10	Chip	AV	25,6 (75)			52:48 B	5,3	207./388			53			13./25	
26.06.09	25	Altstadtfestlauf Lauf/10	Sonst.	--	26,0 (76)			57:25 B	5,7	175./206				85		15./17	
04.07.09	26	LKR-Lauf WUG-GUN/4,1	Keine	AV	25,6 (75)			20:30 * (4:07:20/52,8)	~5,0 / 4,7 ges. Staffel			19				12./63	
20.09.09	19	Stadtlauf Neumarkt/10,5	Chip	AV	25,0 (73)			56:08 N (53:28/10)	5,3	620./1151			54			70./126	
03.10.09	18	Stadtlauf Nürnberg/10	Chip	AV	25,0 (73)			53:00 N	5,3	551./1634		34				30./118	
18.04.10	16	Fürthlauf/10	Uhr/eig.	--	26,0 (76)			52:25 B	5,2	---			40*			---	