

Detaillierte Ergebnisse aller meiner Läufe

Datum	°C	Lauf/Distanz in km Team-Wettbewerbe	Zeitmessung	Antl. Vermessung. = AV	> 26	26 25	persönliche Bestzeiten Zeit Brutto-/Netto (5/10 km/HM/M) Einzel- (Ges.-Zeit/km) Schätzung =*	iPB Min/ km	Platzierung männlich	= Platzierung in der 1./2. Hälfte						Klasse/ Wertung Alter (A) Männer (M) Team (T)
					< 25	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)	26	28:11 B	5:38	7./9					78		1./1 (A)
21.09.08	15	Stadtlauf Neumarkt / 5,5	Chip	AV	26,0 (76)	26	32:04 N (*29:09/5)	5:50	59./95				62			---
03.10.08	12	Stadtlauf Nürnberg / 6	Chip	AV	26,0 (76)	26	30:31 N (*25:25/5)	5:05	66./205		32					---
08.03.09	8	Rothseelauf / 10,4	Chip	--	26,0 (76)	26	55:53 B (*53:44/10)	5:22	218./252						87	26./31 (A)
04.04.09	22	Winterwaldlauf ER / 10	Chip	--	26,0 (76)	26	53:11 B (*53:09 N)	5:19	274./411					67		35./48 (A)
03.05.09	20	Citylauf Ansbach / 10	Chip	AV	25,6 (75)	26	52:48 B (*52 1/2 N)	5:17	207./388				53			13./25 (A)
26.06.09	25	Altstadtfestlauf Lauf / 10	Sonst.	--	26,0 (76)	26	57:25 B	5:44	175./206						85	15./17 (A)
04.07.09	26	LKR-Lauf WUG-GUN / 4,1	Chip (Team)	AV	25,6 (75)	26	20:30* (4:07:20/52,8)	5:00	(Team: 4:25)		19					12./63 (T)
20.09.09	19	Stadtlauf Neumarkt / 10,55	Chip	--	25,0 (73)	26	56:08 N (~53:10/10)	5:21	620./1151				54			70./126 (A)
03.10.09	18	Stadtlauf Nürnberg / 10	Chip	AV	25,0 (73)	26	53:00 N	5:18	551./1634			34				30./118 (A)
18.04.10	16	Fürthlauf / 10	Sonst.	--	26,0 (76)	26	52:25 B	5:14	---			40				---
19.09.10	15	Stadtlauf Neumarkt / 10,55	Chip	--	26,0 (76)	26	57:00 N (~54:01/10)	5:24	596./940				63			80./124 (A)
03.10.10	23	Stadtlauf Nürnberg / 21,1	Chip	AV	25,6 (75)	26	02:05:57 N	5:58	1197./1586					75		119./182 (A)
08.05.11	24	HM München / 21,1	Chip	AV	24,6 (72)	26	02:06:47 N	6:00	547./664					83		38./49 (A)
12.06.11	18	Katzwanger VL / 21,1	Hand	AV	24,6 (72)	26	02:03:36 B	5:51	113./131					83		18./19 (A)
16.07.11	24	Altmühlseelauf HM / 21,1	Chip	AV	24,6 (72)	26	02:10:17 B	6:10	430./481						89	51./61 (A)
09.09.11	17	ER Nachtlauf / 3,9 - 11,7	Sonst.	--	25,3 (74)	26	39:00/7,8 B (~24:30/5)	5:00	---	---	---	---	---	---	---	---
18.09.11	14	Stadtlauf Neumarkt / 21,1	Chip	AV	25,0 (73)	26	2:00:21 N	5:42	434./474						91	59./68 (A)
03.10.11	23	Stadtlauf Nürnberg / 6	Chip	--	25,0 (73)	26	29:10 N (~24:15/5)	4:52	98./445		22					4./35 (A)
09.10.11	12	Schwabacher Citylauf / 9,5	Hand	--	25,0 (73)	26	49:00 B (~51:35/10)	5:09	61./118				52			5./13 (A)

Fortsetzung: nächste Seite **(Nach unten scrollen!)**

Detaillierte Ergebnisse aller meiner Läufe

Datum	°C	Lauf/Distanz in km Team-Wettbewerbe	Zeitmessung	Amtl. Vermessung. = AV	persönliche Bestzeiten		iPB Min/ km	Platzierung männlich	= Platzierung in der 1./2. Hälfte						Klasse/ Wertung Alter (A) Männer (M) Team (T)
					> 26	26 25			01- 16	17- 33	34- 50	51- 66	67- 83	84- 100	
					< 25	BMI (kg)			des 1., 2. oder 3. Drittels (umgerechnet in von Hundert)						
01.11.11	6	Nachlauf Neustadt / 10	Hand	--	25,0 (73)	53:27 B	5:21	76./86					88	8./10 (A)	
19.11.11	5	KWL Rednitzhembach / 10	Hand	--	25,0 (73)	54:00 B (*53:57 N)	5:24	130./138					94	24./25 (A)	
05.04.12	7	Hi-Ro Run / 21,1	Chip	AV	26,0 (76)	2:09:16 N	6:07	416./443					94	19./19 (A)	
01.05.12	19	Gem.-Lauf Po.-Heng / 5,3	Chip	--	26,0 (76)	27:06 B (*27:04 N)	5:07	23./59		39				1./2 (A)	
20.07.13	28	Altmühlseelauf / 7,4	Chip	AV	26,3 (77)	43:12 B (*43:10 N)	5:46	62./98			63			---	
31.08.13	23	Fr. Schweiz-M. (1/10) / 4,1	Sonst	--	26,0 (76)	22:23 B (~27:18/5)	5:28	23./36			63			8./17 (M)	
15.09.13	15	Stadtlauf Neumarkt /10,55	Chip	--	25,6 (75)	59:34 N (~56:27/10)	5:39	533./748				71		36./58 (A)	
13.10.13	8	München Marathon / 10	Chip	AV	25,6 (75)	55:17 N	5:32	905./1572			58			42./96 (A)	
09.11.13	8	Alzauenlauf Trostberg / 10	Hand	--	25,6 (75)	56:20 (*56:15 N)	5:40	178./202					88	14./19 (A)	
22.07.14	25	Firmenlauf Nürnberg / 6,1	Chip	AV	25,6 (75)	37:39 N	6:11	6148./9382			66			---	

Fortsetzung: nächste Seite **(Nach unten scrollen!)**