



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Steinbach, Michael

Asociación: Sömmerda

Dorsal: 1085

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 1:01:31

velocidad: 9.75 km/h

rendimiento en carrera: 6:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 579 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 479 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 101(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	12:00	6:00	98	5:15	473	5:57	2.00	12:00	6:00	71	3:32	330	3:30
Runde	2.00	11:55	5:57	103	5:00	481	5:49	4.00	23:55	5:58	93	6:46	428	11:37
Runde	2.00	12:12	6:05	100	5:07	477	5:58	6.00	36:07	6:01	93	10:15	425	17:35
Runde	2.00	12:40	6:19	102	5:33	485	6:24	8.00	48:47	6:05	93	14:08	425	23:59
Leichtathletikhalle	2.00	12:44	6:21	100	5:56	482	6:33	10.00	1:01:31	6:09	101	26:50	480	35:03