



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Steinhardt, Ingo

Asociación: Erenzburg
Dorsal: 1678

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 39:15

velocidad: 15.29 km/h

rendimiento en carrera: 3:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 36 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 33 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 9 (de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	7:48	3:53	11	1:03	49	1:45	2.00	7:48	3:53	62	302		
Runde	2.00	7:40	3:50	8	0:45	31	1:34	4.00	15:28	3:52	83	44	3:10	
Runde	2.00	7:49	3:54	7	0:44	29	1:35	6.00	23:17	3:52	83	397	4:45	
Runde	2.00	8:02	4:00	8	0:55	33	1:46	8.00	31:19	3:54	83	397	6:31	
Leichtathletikhalle	2.00	7:56	3:58	9	1:08	39	1:45	10.00	39:15	3:55	9	4:34	34	12:47