



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 categoría | Men | Men | Men | | | | posición categoría | 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 |