



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Steinhardt, Ingo

Asociación: Creuzburg

Dorsal: 887

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 38:25

velocidad: 15.62 km/h

rendimiento en carrera: 3:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 31 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 27 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 3(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	7:33	3:46	3	0:22	30	1:31	2.00	7:33	3:46	5	27	1:31	
Runde	2.00	7:33	3:46	2	0:13	23	1:36	4.00	15:06	3:46	5	26	3:07	
Runde	2.00	7:44	3:52	2	0:09	21	1:49	6.00	22:50	3:48	4	0:44	25	4:56
Runde	2.00	7:48	3:53	2	0:03	22	1:53	8.00	30:38	3:49	4	0:47	25	6:49
Leichtathletikh	2.00	7:47	3:53	5	0:19	33	1:57	10.00	38:25	3:50	3	0:58	27	8:46