



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Exploitation détaillée

**Steinhardt, Ingo**

Association: Erenzburg

Dossard: 1678

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 39:15

Vitesse: 15.29 km/h

Kilométrage: 3:55 min/km

Place par parcours/Total: 36 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 33 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 9(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:41

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
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