



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Steinhardt, Ingo**

Association: Creuzburg

Dossard: 887

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 38:25

Vitesse: 15.62 km/h

Kilométrage: 3:50 min/km

Place par parcours/Total: 31 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 27 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 3(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

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