



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Grau, Benjamin

Asociación: Neudietendorf

Dorsal: 321

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigsen

categoría:

Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 22:03

velocidad: 10.88 km/h

rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 275 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 216 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 19(de 28)

mejor tiempo en la categoría: 12:20

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				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	11:53	5:56	24	5:47	247	2.00	11:53	5:56	11	1:01	201	5:53
Leichtathletikhalle	2.00	10:10	5:04	17	3:56	154	4.00	22:03	5:30	19	9:43	216	9:46