



# 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 Mittelfranken

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	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	11:53	5:56	24	5:47	247	5:53	2.00	11:53	5:56	11	1:01	201	5:53
Leichtathletikhalle	2.00	10:10	5:04	17	3:56	154	3:56	4.00	22:03	5:30	19	9:43	216	9:46