



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Grau, Benjamin

Association: Neudietendorf

Dossard: 321

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Männer (20-29 Jahre)

Temps total: 22:03

Vitesse: 10.88 km/h

Kilométrage: 5:31 min/km

Place par parcours/Total: 275 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 216 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 19(de 28)

Meilleur temps dans la catégorie: 12:20

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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
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