



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Lindenlaub, Ralf

Asociación: Geraberg

Dorsal: 394

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 43:46

velocidad: 13.71 km/h

rendimiento en carrera: 4:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 38 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 38 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 6(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 37:38

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		
vuelta 1	1.70	6:57	4:05	8	0:53	41	1:16	1.70	6:57	4:05	6	0:53	65	
vuelta 2	2.34	10:17	4:23	6	1:27	35	1:50	4.04	17:14	4:15	6	2:20	70	
vuelta 3	2.34	10:33	4:30	6	1:41	38	2:07	6.38	27:47	4:21	6	4:01	70	
vuelta 4	2.34	10:35	4:31	6	1:36	38	2:08	8.72	38:22	4:23	6	5:37	69	
última vuelta Zie	1.28	5:24	4:13	3	0:31	25	0:48	10.00	43:46	4:22	6	6:08	38	8:09