



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Walther, Ralph

Asociación: USV Jena

Dorsal: 358

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 47:18

velocidad: 12.68 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 51 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 48 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 8(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 38:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.70	7:59	4:41	9	1:39	59	2:18	1.70	7:59	4:41	9	1:05	17	0:16
vuelta 2	2.34	11:16	4:48	10	2:08	52	2:49	4.04	19:15	4:45	9	1:49	17	
vuelta 3	2.34	11:13	4:47	8	2:10	48	2:47	6.38	30:28	4:46	8	5:57	17	
vuelta 4	2.34	10:56	4:40	7	1:49	43	2:29	8.72	41:24	4:44	8	7:46	16	
última vuelta Zie	1.28	5:54	4:36	6	0:56	41	1:18	10.00	47:18	4:43	8	8:42	48	11:41