



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Söbke, Heinrich

Asociación: fit & run Weimar

Dorsal: 405

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 47:55

velocidad: 12.52 km/h

rendimiento en carrera: 4:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 50 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 9(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 38:36

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	8:11	4:48	10	1:51	67	2:30	1.70	8:11	4:48	10	1:17	15	0:28
vuelta 2	2.34	11:13	4:47	9	2:05	50	2:46	4.04	19:24	4:48	10	1:58	1	-
vuelta 3	2.34	11:14	4:48	9	2:11	49	2:48	6.38	30:38	4:48	9	6:07	15	
vuelta 4	2.34	11:18	4:49	9	2:11	47	2:51	8.72	41:56	4:48	9	8:18	14	0:01
última vuelta Zie	1.28	5:59	4:40	9	1:01	51	1:23	10.00	47:55	4:47	9	9:19	50	12:18