



# 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<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso               |      |     | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso               |      |     |       |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|-----------------------|------|-----|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|------|-----|-------|
|                   |             |                 |                        | posición<br>categoría | Men  | Men |             |                 |                 | posición<br>categoría | Men  | Men |       |
| vuelta 1          | 1.70        | 8:11            | 4:48                   | 10                    | 1:51 | 67  | 1.70        | 8:11            | 4:48            | 10                    | 1:17 | 15  | 0:28  |
| vuelta 2          | 2.34        | 11:13           | 4:47                   | 9                     | 2:05 | 50  | 4.04        | 19:24           | 4:48            | 10                    | 1:58 | 1   | -     |
| vuelta 3          | 2.34        | 11:14           | 4:48                   | 9                     | 2:11 | 49  | 6.38        | 30:38           | 4:48            | 9                     | 6:07 | 15  |       |
| vuelta 4          | 2.34        | 11:18           | 4:49                   | 9                     | 2:11 | 47  | 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  | 10.00       | 47:55           | 4:47            | 9                     | 9:19 | 50  | 12:18 |