



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Graff, Mario**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dorsal: 324

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 48:08

velocidad: 12.47 km/h

rendimiento en carrera: 4:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 58 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 53 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 6(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 38:00

### 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				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
vuelta 1	1.70	7:43	4:32	7	1:38	54	2:02	1.70	7:43	4:32	6	1:38	1	-
vuelta 2	2.34	11:41	4:59	7	2:52	58	3:14	4.04	19:24	4:48	6	4:30	1	-
vuelta 3	2.34	11:28	4:54	7	2:35	51	3:02	6.38	30:52	4:50	6	7:05	1	-
vuelta 4	2.34	11:20	4:50	5	2:10	48	2:53	8.72	42:12	4:50	6	9:15	11	0:17
última vuelta Zie	1.28	5:56	4:38	5	0:53	45	1:20	10.00	48:08	4:48	6	10:08	53	12:31