



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Spranger, Steffen

Asociación: Jo Ho Stüba

Dorsal: 384

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 49:39

velocidad: 12.08 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 66 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 57 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 12(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 36:27

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	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
vuelta 1	1.70	7:11	4:13	11	1:12	46	1:30	1.70	7:11	4:13	12	1:12	8	
vuelta 2	2.34	11:39	4:58	12	2:59	57	3:12	4.04	18:50	4:39	12	4:11	8	
vuelta 3	2.34	12:11	5:12	13	3:33	66	3:45	6.38	31:01	4:51	12	7:44	8	0:09
vuelta 4	2.34	11:57	5:06	12	3:25	58	3:30	8.72	42:58	4:55	12	11:09	7	1:03
última vuelta Zie	1.28	6:41	5:13	13	2:03	66	2:05	10.00	49:39	4:57	12	13:12	57	14:02