



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Fleischer, Stephan

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dorsal: 322

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 49:40

velocidad: 12.08 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 67 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 58 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 8(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	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.70	8:03	4:44	9	1:58	61	2:22	1.70	8:03	4:44	8	1:58	7	0:20
vuelta 2	2.34	11:42	5:00	8	2:53	59	3:15	4.04	19:45	4:53	8	4:51	7	0:21
vuelta 3	2.34	11:47	5:02	8	2:54	56	3:21	6.38	31:32	4:56	8	7:45	7	0:40
vuelta 4	2.34	11:56	5:05	7	2:46	57	3:29	8.72	43:28	4:59	8	10:31	6	1:33
última vuelta Zie	1.28	6:12	4:50	7	1:09	57	1:36	10.00	49:40	4:58	8	11:40	58	14:03