



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Sachs, Frank

Asociación: Dream Team Ilmenau

Dorsal: 306

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:44

velocidad: 12.06 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 68 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 59 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 11(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 38:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
vuelta 1	1.70	8:27	4:58	11	2:07	69	1.70	8:27	4:58	12	1:33	6	0:44	
vuelta 2	2.34	11:49	5:02	12	2:41	62	4.04	20:16	5:00	12	2:50	6	0:52	
vuelta 3	2.34	11:51	5:03	11	2:48	57	6.38	32:07	5:02	11	7:36	6	1:15	
vuelta 4	2.34	11:42	5:00	11	2:35	54	8.72	43:49	5:01	11	10:11	5	1:54	
última vuelta Zie	1.28	5:55	4:37	7	0:57	43	10.00	49:44	4:58	11	11:08	59	14:07	