



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Fleischer, Heimbert**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dorsal: 320

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 51:11

velocidad: 11.72 km/h

rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 75 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 64 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 3(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 43:45

### 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	8:04	4:44	3	0:37	62	2:23	1.70	8:04	4:44	3	0:37	10	0:21
vuelta 2	2.34	11:46	5:01	2	1:21	60	3:19	4.04	19:50	4:54	3	1:58	12	0:26
vuelta 3	2.34	12:15	5:14	3	2:00	67	3:49	6.38	32:05	5:01	3	3:58	12	1:13
vuelta 4	2.34	12:32	5:21	3	2:30	67	4:05	8.72	44:37	5:06	3	6:28	42	2:42
última vuelta Zie	1.28	6:34	5:07	3	0:58	65	1:58	10.00	51:11	5:07	3	7:26	64	15:34