



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Kahl, Nico

Asociación: Neustadt Rstg

Dorsal: 373

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 52:21

velocidad: 11.46 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 82 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 69 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 10(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	7:52	4:37	8	1:47	55	2:11	1.70	7:52	4:37	10	1:47	39	0:09
vuelta 2	2.34	12:01	5:08	10	3:12	67	3:34	4.04	19:53	4:55	10	4:59	39	0:29
vuelta 3	2.34	12:32	5:21	10	3:39	69	4:06	6.38	32:25	5:04	10	8:38	38	1:33
vuelta 4	2.34	12:50	5:29	10	3:40	69	4:23	8.72	45:15	5:11	10	12:18	37	3:20
última vuelta Zie	1.28	7:06	5:32	10	2:03	75	2:30	10.00	52:21	5:14	10	14:21	69	16:44