



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Nehrig, Michael

Asociación: KS-Sportsworld

Dorsal: 376

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 56:51

velocidad: 10.55 km/h

rendimiento en carrera: 5:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 92 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 78 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 7(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 40:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	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	9:43	5:42	7	3:10	82	4:02	1.70	9:43	5:42	7	3:10	29	2:00
vuelta 2	2.34	13:45	5:52	7	4:17	80	5:18	4.04	23:28	5:48	7	7:27	29	4:04
vuelta 3	2.34	13:31	5:46	7	4:00	79	5:05	6.38	36:59	5:47	7	11:27	28	6:07
vuelta 4	2.34	13:06	5:35	6	3:28	74	4:39	8.72	50:05	5:44	7	14:55	28	8:10
última vuelta Zie	1.28	6:46	5:17	6	1:29	68	2:10	10.00	56:51	5:41	7	16:15	78	21:14