



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Herzer, Heiko

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 303

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 57:29

velocidad: 10.44 km/h

rendimiento en carrera: 5:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 94 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 79 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 15(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 36:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	1.70	9:19	5:28	15	3:20	80	3:38	1.70	9:19	5:28	15	3:20	28	1:36
vuelta 2	2.34	13:13	5:38	15	4:33	75	4:46	4.04	22:32	5:34	15	7:53	27	3:08
vuelta 3	2.34	13:45	5:52	15	5:07	80	5:19	6.38	36:17	5:41	15	13:00	26	5:25
vuelta 4	2.34	13:56	5:57	15	5:24	81	5:29	8.72	50:13	5:45	15	18:24	26	8:18
última vuelta Zie	1.28	7:16	5:40	15	2:38	76	2:40	10.00	57:29	5:44	15	21:02	79	21:52