



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Rochau, Lothar

Asociación: LAV Halensia

Dorsal: 367

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

tiempo total: 39:38

velocidad: 15.14 km/h

rendimiento en carrera: 3:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 11 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 1(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 39:38

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	6:17	3:41	1	-	11	0:36	1.70	6:17	3:41	1	-	54	
vuelta 2	2.34	9:15	3:57	1	-	11	0:48	4.04	15:32	3:50	1	-	54	
vuelta 3	2.34	9:23	4:00	1	-	11	0:57	6.38	24:55	3:54	1	-	43	
vuelta 4	2.34	9:30	4:03	1	-	11	1:03	8.72	34:25	3:56	1	-	43	
última vuelta Zie	1.28	5:13	4:04	1	-	15	0:37	10.00	39:38	3:57	1	-	11	4:01