



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Reif, Bernd

Asociación: Laufcombo Reif GTH

Dorsal: 365

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 40:01

velocidad: 14.99 km/h

rendimiento en carrera: 4:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 14 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 14 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 4(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 36:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición categoría	posición Men	retraso Men				posición categoría	posición Men	retraso Men	
vuelta 1	1.70	6:19	3:42	3	0:20	12	1.70	6:19	3:42	4	0:20	51	
vuelta 2	2.34	9:30	4:03	3	0:50	14	4.04	15:49	3:54	4	1:10	51	
vuelta 3	2.34	9:33	4:04	5	0:55	15	6.38	25:22	3:58	4	2:05	51	
vuelta 4	2.34	9:31	4:04	4	0:59	13	8.72	34:53	4:00	4	3:04	51	
última vuelta Zie	1.28	5:08	4:00	3	0:30	12	10.00	40:01	4:00	4	3:34	14	4:24