



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Zeiger, Thomas**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dorsal: 328

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 40:05

velocidad: 14.97 km/h

rendimiento en carrera: 4:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 15 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 5(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	6:23	3:45	4	0:24	16	0:42	1.70	6:23	3:45	3	0:24	45
vuelta 2	2.34	9:30	4:03	3	0:50	14	1:03	4.04	15:53	3:55	3	1:14	47
vuelta 3	2.34	9:32	4:04	3	0:54	13	1:06	6.38	25:25	3:59	3	2:08	50
vuelta 4	2.34	9:30	4:03	3	0:58	11	1:03	8.72	34:55	4:00	5	3:06	50
última vuelta Zie	1.28	5:10	4:02	5	0:32	14	0:34	10.00	40:05	4:00	5	3:38	15 4:28