



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Ohlhorst, Frank**

Asociación: Team Erdinger Alkoholfrei

Dorsal: 355

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 40:36

velocidad: 14.78 km/h

rendimiento en carrera: 4:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 1(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	6:33	3:51	1	-	21	0:52	1.70	6:33	3:51	1	-	48	
vuelta 2	2.34	9:28	4:02	1	-	13	1:01	4.04	16:01	3:57	1	-	48	
vuelta 3	2.34	9:31	4:04	1	-	12	1:05	6.38	25:32	4:00	1	-	48	
vuelta 4	2.34	9:38	4:07	1	-	17	1:11	8.72	35:10	4:01	1	-	48	
última vuelta Zie	1.28	5:26	4:14	2	0:09	28	0:50	10.00	40:36	4:03	1	-	17	4:59