



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Bechmann, Rico**

Asociación: Thüringer Laufmaschinen

Dorsal: 357

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 40:44

velocidad: 14.73 km/h

rendimiento en carrera: 4:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 18 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 18 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 3(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 38:00

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
vuelta 1	1.70	6:20	3:43	2	0:15	13	0:39	1.70	6:20	3:43	2	0:15	47	
vuelta 2	2.34	9:33	4:04	3	0:44	18	1:06	4.04	15:53	3:55	3	0:59	47	
vuelta 3	2.34	9:48	4:11	3	0:55	19	1:22	6.38	25:41	4:01	3	1:54	47	
vuelta 4	2.34	9:46	4:10	3	0:36	18	1:19	8.72	35:27	4:03	3	2:30	47	
última vuelta Zie	1.28	5:17	4:07	2	0:14	18	0:41	10.00	40:44	4:04	3	2:44	18	5:07