



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

#### Freitag, Roman

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dorsal: 323

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 41:06

velocidad: 14.60 km/h

rendimiento en carrera: 4:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 19 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 6(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 35:37

### 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	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.70	6:41	3:55	7	1:00	25	1:00	1.70	6:41	3:55	6	1:00	22	
vuelta 2	2.34	9:49	4:11	6	1:22	22	1:22	4.04	16:30	4:05	6	2:22	46	
vuelta 3	2.34	9:42	4:08	6	1:16	18	1:16	6.38	26:12	4:06	6	3:38	46	
vuelta 4	2.34	9:54	4:13	6	1:27	20	1:27	8.72	36:06	4:08	6	5:05	46	
última vuelta Zie	1.28	5:00	3:54	6	0:24	9	0:24	10.00	41:06	4:06	6	5:29	19	5:29