



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

evaluación detallada

Köhler, Jens

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 333

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 41:13

velocidad: 14.56 km/h

rendimiento en carrera: 4:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 20 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 20 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 2(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 38:36

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	2	0:03	16	0:42	1.70	6:23	3:45	3	45		
vuelta 2	2.34	9:41	4:08	2	0:33	19	1:14	4.04	16:04	3:58	3	45		
vuelta 3	2.34	9:58	4:15	2	0:55	22	1:32	6.38	26:02	4:04	2	1:31	45	
vuelta 4	2.34	9:57	4:15	2	0:50	22	1:30	8.72	35:59	4:07	2	2:21	45	
última vuelta Zie	1.28	5:14	4:05	2	0:16	16	0:38	10.00	41:13	4:07	2	2:37	20	5:36