



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Banzer, Roland**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 319

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 42:10

velocidad: 14.23 km/h

rendimiento en carrera: 4:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 25 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 3(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	6:49	4:00	4	0:29	35	1:08	1.70	6:49	4:00	4			82
vuelta 2	2.34	10:00	4:16	3	0:52	27	1:33	4.04	16:49	4:09	4			82
vuelta 3	2.34	10:00	4:16	3	0:57	23	1:34	6.38	26:49	4:12	3	2:18		82
vuelta 4	2.34	10:00	4:16	3	0:53	23	1:33	8.72	36:49	4:13	3	3:11		81
última vuelta Zie	1.28	5:21	4:10	3	0:23	23	0:45	10.00	42:10	4:13	3	3:34	25	6:33