



35. Alteburglauf  
 Arnstadt / 03.05.2013

evaluación detallada

Zinzow, Steffen

tiempo total: 46:43

Asociación: Förderverein Hochsprung mit Musik e.V. Arnstadt  
 Dorsal: 207

velocidad: 12.84 km/h  
 rendimiento en carrera: 4:40 min/km

recorrido: 10.00 km  
 Hauptlauf

posición en el recorrido/Total: 47 (de 114)  
 posición en el recorrido/Men: 44 (de 95)  
 mejor tiempo del recorrido: 36:06

categoría:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

posición en la categoría: 4(de 9)  
 mejor tiempo en la categoría: 44:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso min/km	stage score		Total km	Total tiempo	Total posición	retraso min/km	Total score			
					categoría	Men					categoría	Men		
vuelta 1	2.30	10:02	4	4:21	4	0:34	44	2:16	2.30	10:02	4:21	4	0:34	77
vuelta 2	3.80	19:06	4	5:01	4	0:52	40	4:28	6.10	29:08	4:46	4	1:26	77
última vuelta Zie	3.90	17:35	4	4:30	4	0:53	47	4:13	10.00	46:43	4:40	4	2:07	44