



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

evaluación detallada

Köhler, Jens

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 237

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 41:12

velocidad: 14.56 km/h

rendimiento en carrera: 4:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 103)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 80)

mejor tiempo del recorrido: 31:54

posición en la categoría: 4(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 39:03

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	6:24	3:45	4	0:16	18	1:25	1.70	6:24	3:45	4	0:08	45	
vuelta 2	2.34	9:31	4:04	3	0:21	15	2:05	4.04	15:55	3:56	4	0:29	45	
vuelta 3	2.34	9:56	4:14	3	0:38	20	2:18	6.38	25:51	4:03	4	1:07	45	
vuelta 4	2.34	10:01	4:16	4	0:40	17	2:25	8.72	35:52	4:06	4	1:47	45	
última vuelta Zie	1.30	5:20	4:06	3	0:22	14	1:05	10.00	41:12	4:07	4	2:09	17	9:18