



## 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

### evaluación detallada

**Gerngroß, Thomas**

Asociación: ThSV 1886 Geschwenda

Dorsal: 209

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 44:28

velocidad: 13.49 km/h

rendimiento en carrera: 4:27 min/km

posición en el recorrido/Total: 31 (de 103)

posición en el recorrido/Men: 30 (de 80)

mejor tiempo del recorrido: 31:54

posición en la categoría: 6(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 39:07

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
vuelta 1	1.70	6:44	3:57	6	0:41	29	1:45	1.70	6:44	3:57	6	0:41	61	
vuelta 2	2.34	10:07	4:19	6	1:02	28	2:41	4.04	16:51	4:10	6	1:43	70	
vuelta 3	2.34	10:50	4:37	7	1:27	31	3:12	6.38	27:41	4:20	6	3:10	60	
vuelta 4	2.34	10:57	4:40	6	1:31	31	3:21	8.72	38:38	4:25	6	4:41	60	
última vuelta Zie	1.30	5:50	4:29	6	0:40	30	1:35	10.00	44:28	4:26	6	5:21	30	12:34