



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

## evaluación detallada

**Freitag, Roman**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dorsal: 423

recorrido: 10.00 km  
Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 39:40

velocidad: 15.13 km/h  
rendimiento en carrera: 3:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 127)  
posición en el recorrido/Men: 12 (de 105)  
mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 4(de 22)  
mejor tiempo en la categoría: 35:59

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
vuelta 1	1.67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03	1.67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03
vuelta 2	2.35	9:30	4:02	4	1:07	18	1:28	4.02	15:57	3:58	5	2:05	17	2:31
vuelta 3	2.35	9:26	4:00	4	0:46	11	1:51	6.37	25:23	3:59	4	2:51	17	3:53
vuelta 4	2.35	9:27	4:01	4	0:49	10	1:20	8.72	34:50	3:59	4	3:40	14	5:13
última vuelta Zie	1.28	4:50	3:46	2	0:01	5	0:29	10.00	39:40	3:57	4	3:41	12	5:34