



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

evaluación detallada

haak, Joerg

Asociación: arnstadt

Dorsal: 322

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 40:20

velocidad: 14.88 km/h

rendimiento en carrera: 4:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 16 (de 127)

posición en el recorrido/Men: 16 (de 105)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 4(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 37:51

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	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49
vuelta 2	2.35	9:21	3:58	2	0:27	13	1:19	4.02	15:34	3:52	2	0:53	13	2:08
vuelta 3	2.35	9:37	4:05	4	0:12	17	2:02	6.37	25:11	3:57	3	1:05	16	3:41
vuelta 4	2.35	9:44	4:08	4	0:20	16	1:37	8.72	34:55	4:00	4	1:25	16	5:18
última vuelta Ziel	1.28	5:25	4:13	4	1:04	20	1:04	10.00	40:20	4:01	4	2:29	16	6:14