



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

evaluación detallada

Nehrig, Michael

Asociación: KS-Sportsworld / SV02 Arnstadt

Dorsal: 358

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 53:58

velocidad: 11.12 km/h

rendimiento en carrera: 5:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 108 (de 127)

posición en el recorrido/Men: 97 (de 105)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 4(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 45:15

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
vuelta 1	1.67	8:56	5:20	4	1:33	103	3:32	1.67	8:56	5:20	4	1:33	103	3:32
vuelta 2	2.35	12:46	5:25	4	2:04	98	4:44	4.02	21:42	5:23	4	3:37	101	8:16
vuelta 3	2.35	12:43	5:24	4	2:02	93	5:08	6.37	34:25	5:24	4	5:39	98	12:55
vuelta 4	2.35	12:37	5:22	4	2:00	90	4:30	8.72	47:02	5:23	4	7:39	97	17:25
última vuelta Zie	1.28	6:56	5:25	4	1:04	85	2:35	10.00	53:58	5:23	4	8:43	97	19:52