



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Herrmann, Maik

Asociación: Lauftreff Arnstadt

Dorsal: 256

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 43:12

velocidad: 13.89 km/h

rendimiento en carrera: 4:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 18 (de 84)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 3(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 41:29

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posició	retraso	Total km	Total tiempo	Total posició	retraso	posició	retraso		
			retraso	posició	retraso				retraso	posició	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
vuelta 1	1.67	7:02	4:12	3	0:20	24	1:01	1.67	7:02	4:12	3	0:20	24	1:01
vuelta 2	2.35	10:09	4:19	3	0:22	19	1:09	4.02	17:11	4:16	3	0:40	22	2:05
vuelta 3	2.35	10:20	4:23	3	0:35	16	1:22	6.37	27:31	4:19	3	1:14	19	3:18
vuelta 4	2.35	10:20	4:23	3	0:29	16	1:28	8.72	37:51	4:20	3	1:41	18	4:45
última vuelta Zie	1.28	5:21	4:10	3	0:07	12	1:01	10.00	43:12	4:19	3	1:43	17	5:46