



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Gerlach, Martin

Asociación: LAC Eichsfeld

Dorsal: 211

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 44:10

velocidad: 13.58 km/h

rendimiento en carrera: 4:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 23 (de 84)

posición en el recorrido/Men: 21 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 5(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 40:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	posición Men	
vuelta 1	1.67	7:05	4:14	6	1:04	25	1:04	1.67	7:05	4:14	6	1:04	25	1:04
vuelta 2	2.35	10:16	4:22	6	1:04	21	1:16	4.02	17:21	4:18	6	2:08	24	2:15
vuelta 3	2.35	10:35	4:30	5	0:57	19	1:37	6.37	27:56	4:23	6	3:05	22	3:43
vuelta 4	2.35	10:40	4:32	5	0:48	19	1:48	8.72	38:36	4:25	6	3:53	21	5:30
última vuelta Zie	1.28	5:34	4:20	5	0:41	19	1:14	10.00	44:10	4:24	5	4:05	21	6:44