



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Gerngroß, Thomas

Asociación: ThSV 1886 Geschwenda

Dorsal: 212

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 44:44

velocidad: 13.41 km/h

rendimiento en carrera: 4:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 84)

posición en el recorrido/Men: 24 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 3(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 41:22

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
vuelta 1	1.67	6:48	4:04	2	0:01	17	1.67	6:48	4:04	2	0:01	17	0:47
vuelta 2	2.35	10:09	4:19	2	0:27	19	4.02	16:57	4:12	2	0:24	19	1:51
vuelta 3	2.35	10:53	4:37	3	1:11	26	6.37	27:50	4:22	2	1:35	21	3:37
vuelta 4	2.35	11:16	4:47	5	1:21	30	8.72	39:06	4:29	3	2:56	24	6:00
última vuelta Zie	1.28	5:38	4:24	3	0:26	23	10.00	44:44	4:28	3	3:22	24	7:18