



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Nehrig, Marko

Asociación: Ks Sportsworld

Dorsal: 274

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 45:19

velocidad: 13.24 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 27 (de 84)

posición en el recorrido/Men: 25 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 7(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	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
vuelta 1	1.67	7:44	4:37	10	1:43	42	1:43	10	1.67	7:44	4:37	10	1:43	42	1:43
vuelta 2	2.35	10:35	4:30	7	1:23	25	1:35	8	4.02	18:19	4:33	8	3:06	30	3:13
vuelta 3	2.35	10:36	4:30	6	0:58	20	1:38	7	6.37	28:55	4:32	7	4:04	27	4:42
vuelta 4	2.35	10:48	4:35	6	0:56	23	1:56	7	8.72	39:43	4:33	7	5:00	26	6:37
última vuelta Zie	1.28	5:36	4:22	6	0:43	20	1:16	7	10.00	45:19	4:31	7	5:14	25	7:53