



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Esefeld, Frederick

Asociación: katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 286

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 49:26

velocidad: 12.14 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 48 (de 84)

posición en el recorrido/Men: 43 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 6(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 41:29

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score	
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men		
vuelta 1	1.67	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45	1.67	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45
vuelta 2	2.35	11:38	4:57	7	1:51	44	2:38	4.02	19:24	4:49	7	2:53	45	4:18
vuelta 3	2.35	11:59	5:05	6	2:14	42	3:01	6.37	31:23	4:55	7	5:06	44	7:10
vuelta 4	2.35	11:53	5:03	6	2:02	40	3:01	8.72	43:16	4:57	6	7:06	43	10:10
última vuelta Zie	1.28	6:10	4:49	6	0:56	39	1:50	10.00	49:26	4:56	6	7:57	43	12:00