



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Ringl, Steffen

Asociación: Ilmenau

Dorsal: 230

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 50:47

velocidad: 11.81 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 53 (de 84)

posición en el recorrido/Men: 45 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 10(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 40:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	1.67	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26	1.67	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26
vuelta 2	2.35	12:01	5:06	11	2:49	48	3:01	4.02	20:28	5:05	11	5:15	50	5:22
vuelta 3	2.35	12:04	5:08	10	2:26	45	3:06	6.37	32:32	5:06	11	7:41	49	8:19
vuelta 4	2.35	11:56	5:04	10	2:04	41	3:04	8.72	44:28	5:05	10	9:45	46	11:22
última vuelta Ziel	1.28	6:19	4:56	10	1:26	43	1:59	10.00	50:47	5:04	10	10:42	45	13:21