



## 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

### evaluación detallada

**Simon, Holger**

Asociación: Schmalkalden

Dorsal: 280

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 51:21

velocidad: 11.68 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 56 (de 84)

posición en el recorrido/Men: 47 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 11(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 40:05

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
vuelta 1	1.67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35	1.67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35
vuelta 2	2.35	11:28	4:52	10	2:16	39	2:28	4.02	19:04	4:44	10	3:51	38	3:58
vuelta 3	2.35	12:38	5:22	11	3:00	51	3:40	6.37	31:42	4:58	10	6:51	45	7:29
vuelta 4	2.35	13:01	5:32	12	3:09	53	4:09	8.72	44:43	5:07	11	10:00	47	11:37
última vuelta Zie	1.28	6:38	5:10	11	1:45	47	2:18	10.00	51:21	5:08	11	11:16	47	13:55