



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

## evaluación detallada

**Bähring, Holger**

Asociación: LAC Rudolstadt

Dorsal: 160

recorrido: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 19:26

velocidad: 15.44 km/h

rendimiento en carrera: 3:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 1 (de 56)

posición en el recorrido/Men: 1 (de 36)

mejor tiempo del recorrido: 19:26

posición en la categoría: 1(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 19:26

## 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	Total retraso			
				Men	Men	Men	Men					Men	Men	
vuelta 1	1.38	5:25	3:55	1	-	2	0:01	1.38	5:25	3:55	1	-	2	0:01
vuelta 2	2.34	9:12	3:55	1	-	1	-	3.72	14:37	3:55	1	-	1	-
última vuelta Zie	1.28	4:49	3:45	1	-	1	-	5.00	19:26	3:53	1	-	1	-