



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Nehrig, Michael

Asociación: kS-Sportsworld
Dorsal: 275

recorrido: 10.00 km
Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 55:00

velocidad: 10.91 km/h
rendimiento en carrera: 5:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 73 (de 84)
posición en el recorrido/Men: 58 (de 61)
mejor tiempo del recorrido: 37:26

posición en la categoría: 4(de 5)
mejor tiempo en la categoría: 41:40

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 | retraso | | | | retraso | posición | retraso | | |
| vuelta 1 | 1.67 | 9:08 | 5:28 | 5 | 2:32 | 61 | 1.67 | 9:08 | 5:28 | 5 | 2:32 | 61 | 3:07 | |
| vuelta 2 | 2.35 | 13:07 | 5:34 | 4 | 3:26 | 59 | 4.02 | 22:15 | 5:32 | 4 | 5:58 | 60 | 7:09 | |
| vuelta 3 | 2.35 | 12:58 | 5:31 | 4 | 2:57 | 55 | 6.37 | 35:13 | 5:31 | 4 | 8:55 | 59 | 11:00 | |
| vuelta 4 | 2.35 | 13:03 | 5:33 | 4 | 3:03 | 55 | 8.72 | 48:16 | 5:32 | 4 | 11:58 | 58 | 15:10 | |
| última vuelta Zie | 1.28 | 6:44 | 5:15 | 4 | 1:22 | 51 | 10.00 | 55:00 | 5:30 | 4 | 13:20 | 58 | 17:34 | |