



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	categoría				retraso	posición	categoría		
vuelta 1	1.67	9:08	5:28	5	2:32	61	3:07	1.67	9:08	5:28	5	2:32	61	3:07
vuelta 2	2.35	13:07	5:34	4	3:26	59	4:07	4.02	22:15	5:32	4	5:58	60	7:09
vuelta 3	2.35	12:58	5:31	4	2:57	55	4:00	6.37	35:13	5:31	4	8:55	59	11:00
vuelta 4	2.35	13:03	5:33	4	3:03	55	4:11	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	2:24	10.00	55:00	5:30	4	13:20	58	17:34