



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Safi, Syed Mukhfar Shah

Asociación: Willkommen-Welcome-Arnstadt

Dorsal: 104

recorrido: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 29:30

velocidad: 10.17 km/h

rendimiento en carrera: 5:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 42 (de 56)

posición en el recorrido/Men: 29 (de 36)

mejor tiempo del recorrido: 19:26

posición en la categoría: 5(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 categoría | posición Men | retraso Men | posición Men | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso categoría | posición Men | retraso Men | |
| vuelta 1 | 1.38 | 6:20 | 4:35 | 3 | 0:55 | 23 | 0:56 | 1.38 | 6:20 | 4:35 | 3 | 0:55 | 23 | 0:56 |
| vuelta 2 | 2.34 | 15:22 | 6:34 | 6 | 6:10 | 32 | 6:10 | 3.72 | 21:42 | 5:50 | 5 | 7:05 | 31 | 7:05 |
| última vuelta Zie | 1.28 | 7:48 | 6:05 | 4 | 2:59 | 28 | 2:59 | 5.00 | 29:30 | 5:54 | 5 | 10:04 | 29 | 10:04 |