



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

evaluación detallada

Spilling, Jochen

Asociación: Holzhausen

Dorsal: 132

recorrido: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

categoría:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

tiempo total: 29:54

velocidad: 10.03 km/h

rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 32 (de 41)

posición en el recorrido/Men: 25 (de 29)

mejor tiempo del recorrido: 16:43

posición en la categoría: 1(de 1)

mejor tiempo en la categoría: 29:54

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	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.38	7:40	5:33	1	-	25	3:14	1.38	7:40	5:33	1	-	25	3:14
vuelta 2	2.34	14:22	6:08	1	-	24	6:25	3.72	22:02	5:55	1	-	25	9:39
última vuelta Zie	1.28	7:52	6:08	1	-	22	3:32	5.00	29:54	5:58	1	-	25	13:11