



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

evaluación detallada

Spilling, Frank

Asociación: Erfurt

Dorsal: 131

recorrido: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 29:54

velocidad: 10.03 km/h

rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 33 (de 41)

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

mejor tiempo del recorrido: 16:43

posición en la categoría: 2(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 23:22

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score								
				retraso	posición	retraso	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso
vuelta 1	1.38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14	1.38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14	
vuelta 2	2.34	14:22	6:08	2	3:09	24	6:25	3.72	22:02	5:55	2	4:45	25	9:39	
última vuelta Zie	1.28	7:52	6:08	2	1:47	22	3:32	5.00	29:54	5:58	2	6:32	25	13:11	