



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

evaluación detallada

FREITAG, Roman

Asociación: Kath. Laufjugend Arnstadt
Dorsal: 211

recorrido: 10.00 km
n3 10-km-Lauf

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 38:27

velocidad: 15.60 km/h
rendimiento en carrera: 3:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 3 (de 96)

posición en el recorrido/Men: 3 (de 62)

mejor tiempo del recorrido: 35:39

posición en la categoría: 1(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 38:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men	
vuelta 1	1.67	5:55	3:32	1	-	3	0:24	1.67	5:55	3:32	1	-	3	0:24
vuelta 2	2.35	9:05	3:51	1	-	2	0:48	4.02	15:00	3:43	1	-	3	1:12
vuelta 3	2.35	9:09	3:53	1	-	2	0:38	6.37	24:09	3:47	1	-	3	1:50
vuelta 4	2.35	9:04	3:51	1	-	3	0:31	8.72	33:13	3:48	1	-	3	2:21
última vuelta Zie	1.28	5:14	4:05	1	-	3	0:27	10.00	38:27	3:50	1	-	3	2:48