



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

evaluación detallada

Gerngroß, Thomas

Asociación: ThSV 1886 Geschwenda

Dorsal: 12

recorrido: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 46:42

velocidad: 12.85 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 72)

posición en el recorrido/Men: 23 (de 57)

mejor tiempo del recorrido: 36:38

posición en la categoría: 2(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 36:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
vuelta 1	1.67	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03	1.67	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03
vuelta 2	2.35	10:35	4:30	2	2:00	17	2:00	4.02	17:26	4:20	2	3:03	16	3:03
vuelta 3	2.35	11:16	4:47	2	2:35	26	2:35	6.37	28:42	4:30	2	5:38	21	5:38
vuelta 4	2.35	11:42	4:58	2	3:01	26	3:01	8.72	40:24	4:37	2	8:39	23	8:39
última vuelta Zie	1.28	6:18	4:55	3	1:25	25	1:32	10.00	46:42	4:40	2	10:04	23	10:04