



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

evaluación detallada

Herda, Michael

Asociación: Fes Bahntechnik

Dorsal: 160

recorrido: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 19:38

velocidad: 15.28 km/h

rendimiento en carrera: 3:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 3 (de 52)

posición en el recorrido/Men: 3 (de 34)

mejor tiempo del recorrido: 18:08

posición en la categoría: 2(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 18:08

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	retraso Men	posición Men	
vuelta 1	1.38	4:57	3:35	2	0:25	5	0:25	1.38	4:57	3:35	2	0:25	5	0:25
vuelta 2	2.34	9:23	4:00	2	0:43	3	0:43	3.72	14:20	3:51	2	1:08	3	1:08
última vuelta Zie	1.28	5:18	4:08	2	0:22	4	0:22	5.00	19:38	3:55	2	1:30	3	1:30