



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

evaluación detallada

Bogen, Norman

Asociación: LT Alteburg

Dorsal: 77

recorrido: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 53:12

velocidad: 11.28 km/h

rendimiento en carrera: 5:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 49 (de 72)

posición en el recorrido/Men: 45 (de 57)

mejor tiempo del recorrido: 36:38

posición en la categoría: 5 (de 5)

mejor tiempo en la categoría: 36:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
vuelta 1	1.67	8:10	4:53	5	2:22	45	2:22	1.67	8:10	4:53	5	2:22	45	2:22
vuelta 2	2.35	12:09	5:10	5	3:34	43	3:34	4.02	20:19	5:03	5	5:56	44	5:56
vuelta 3	2.35	12:14	5:12	4	3:33	40	3:33	6.37	32:33	5:06	5	9:29	42	9:29
vuelta 4	2.35	13:07	5:34	5	4:26	47	4:26	8.72	45:40	5:14	5	13:55	44	13:55
última vuelta Zie	1.28	7:32	5:53	5	2:39	47	2:46	10.00	53:12	5:19	5	16:34	45	16:34