



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

evaluación detallada

Freitag, Roman

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 10

recorrido: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 37:12

velocidad: 16.13 km/h

rendimiento en carrera: 3:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 2 (de 72)

posición en el recorrido/Men: 2 (de 57)

mejor tiempo del recorrido: 36:38

posición en la categoría: 1(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 37:12

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.67	5:49	3:28	1	-	2	0:01	1.67	5:49	3:28	1	-	2	0:01
vuelta 2	2.35	8:40	3:41	1	-	2	0:05	4.02	14:29	3:36	1	-	2	0:06
vuelta 3	2.35	8:54	3:47	1	-	2	0:13	6.37	23:23	3:40	1	-	2	0:19
vuelta 4	2.35	9:02	3:50	1	-	3	0:21	8.72	32:25	3:43	1	-	2	0:40
última vuelta Zie	1.28	4:47	3:44	1	-	2	0:01	10.00	37:12	3:43	1	-	2	0:34