



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## evaluación detallada

**Sammler, Heiko**

Asociación: Liberales Laufteam

Dorsal: 363

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

tiempo total: 58:01

velocidad: 10.34 km/h

rendimiento en carrera: 5:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 66)

posición en el recorrido/Men: 42 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 36:19

posición en la categoría: 3(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 48:27

## 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				retraso	posición	retraso			
vuelta 1	1.67	8:38	5:10	3	1:10	40	2:50	1.67	8:38	5:10	3	1:10	40	2:50
vuelta 2	2.35	13:19	5:39	3	2:02	42	4:50	4.02	21:57	5:27	3	3:12	42	7:39
vuelta 3	2.35	13:44	5:50	3	2:12	42	5:08	6.37	35:41	5:36	3	5:24	42	12:47
vuelta 4	2.35	14:19	6:05	4	2:35	43	5:30	8.72	50:00	5:44	3	7:59	42	18:16
última vuelta Zie	1.28	8:01	6:15	4	1:35	43	3:26	10.00	58:01	5:48	3	9:34	42	21:42