



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

evaluación detallada

Bogen, Norman

Asociación: Lauftreff Alteburg

Dorsal: 306

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:02:44

velocidad: 9.56 km/h

rendimiento en carrera: 6:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 60 (de 66)

posición en el recorrido/Men: 44 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 36:19

posición en la categoría: 4(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 40:37

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
vuelta 1	1.67	9:17	5:33	4	2:42	45	3:29	1.67	9:17	5:33	4	2:42	45	3:29
vuelta 2	2.35	14:02	5:58	4	4:33	44	5:33	4.02	23:19	5:48	4	7:15	44	9:01
vuelta 3	2.35	14:39	6:14	4	5:01	44	6:03	6.37	37:58	5:57	4	12:16	44	15:04
vuelta 4	2.35	15:56	6:46	4	6:18	45	7:07	8.72	53:54	6:10	4	18:34	44	22:10
última vuelta Zie	1.28	8:50	6:54	4	3:33	45	4:15	10.00	1:02:44	6:16	4	22:07	44	26:25