



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## evaluación detallada

**Herda, Marcus**

Asociación: Fes-Bahntechnik

Dorsal: 166

recorrido: 3.00 km

McDonald`s 3-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 15:28

velocidad: 11.64 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 22 (de 30)

posición en el recorrido/Men: 13 (de 14)

mejor tiempo del recorrido: 11:44

posición en la categoría: 1(de 1)

mejor tiempo en la categoría: 15:28

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control           | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |         |          |          | Total score |         |          |          |     |     |      |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|---------|----------|----------|-------------|---------|----------|----------|-----|-----|------|
|                   |             |                 |                        | retraso     | retraso | posición | posición | retraso     | retraso | posición | posición |     |     |      |
|                   |             |                 |                        | Men         | Men     | Men      | Men      | Men         | Men     | Men      | Men      | Men | Men |      |
| vuelta 1          | 1.72        | 8:45            | 5:05                   | 1           | -       | 13       | 2:11     | 1.72        | 8:45    | 5:05     | 1        | -   | 13  | 2:11 |
| última vuelta Zie | 1.28        | 6:43            | 5:14                   | 1           | -       | 13       | 1:42     | 3.00        | 15:28   | 5:09     | 1        | -   | 13  | 3:44 |