



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	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo	min/km	categoría
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