



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## evaluación detallada

**Grosser, Christopher**

Asociación: Maik sagt!

Dorsal: 320

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 45:13

velocidad: 13.27 km/h

rendimiento en carrera: 4:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 13 (de 66)

posición en el recorrido/Men: 12 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 36:19

posición en la categoría: 4(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control           | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |          |          | Total score |                 |                   |                   |          |          |         |      |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------|----------|---------|------|
|                   |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso  | posición | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso           | posición | retraso  |         |      |
|                   |             |                 | retraso                | posición    | retraso  | posición | retraso  | posición    | Total<br>km     | Total<br>tiempo   | Total<br>posición | retraso  | posición | retraso |      |
| vuelta 1          | 1.67        | 6:58            | 4:10                   | 4           | 1:09     | 15       | 1:10     | 4           | 1:09            | 15                | 1:10              | 4        | 1:09     | 15      | 1:10 |
| vuelta 2          | 2.35        | 10:31           | 4:28                   | 4           | 2:02     | 12       | 2:02     | 4           | 3:11            | 13                | 3:11              | 4        | 3:11     | 13      | 3:11 |
| vuelta 3          | 2.35        | 11:03           | 4:42                   | 6           | 2:26     | 15       | 2:27     | 4           | 5:37            | 12                | 5:38              | 4        | 5:37     | 12      | 5:38 |
| vuelta 4          | 2.35        | 11:00           | 4:40                   | 5           | 2:11     | 13       | 2:11     | 4           | 7:48            | 12                | 7:48              | 4        | 7:48     | 12      | 7:48 |
| última vuelta Zie | 1.28        | 5:41            | 4:26                   | 4           | 1:06     | 12       | 1:06     | 4           | 8:54            | 12                | 8:54              | 4        | 8:54     | 12      | 8:54 |