



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

evaluación detallada

Aladisch, Stev

Asociación: Trailrunning- Crew Thüringen

Dorsal: 301

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 48:32

velocidad: 12.36 km/h

rendimiento en carrera: 4:51 min/km

posición en el recorrido/Total: 28 (de 66)

posición en el recorrido/Men: 25 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 36:19

posición en la categoría: 3(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 42:47

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa | | etapa | | etapa | | retraso | | retraso | | Total | | Total | | Total | |
|--------------------|-------|--------|--------|----------|---------|----------|---------|-----|---------|-------|--------|--------|----------|---------|----------|---------|
| | km | tiempo | min/km | posición | retraso | posición | retraso | Men | Men | km | tiempo | min/km | posición | retraso | posición | retraso |
| vuelta 1 | 1.67 | 8:06 | 4:51 | 3 | 1:20 | 36 | 2:18 | | | 1.67 | 8:06 | 4:51 | 3 | 1:20 | 36 | 2:18 |
| vuelta 2 | 2.35 | 11:51 | 5:02 | 3 | 1:57 | 32 | 3:22 | | | 4.02 | 19:57 | 4:57 | 3 | 3:17 | 34 | 5:39 |
| vuelta 3 | 2.35 | 11:34 | 4:55 | 2 | 1:29 | 25 | 2:58 | | | 6.37 | 31:31 | 4:56 | 3 | 4:46 | 32 | 8:37 |
| vuelta 4 | 2.35 | 11:20 | 4:49 | 2 | 0:57 | 17 | 2:31 | | | 8.72 | 42:51 | 4:54 | 3 | 5:43 | 29 | 11:07 |
| última vuelta Ziel | 1.28 | 5:41 | 4:26 | 2 | 0:02 | 12 | 1:06 | | | 10.00 | 48:32 | 4:51 | 3 | 5:45 | 25 | 12:13 |