



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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score								
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	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 Zie	1.28	5:41	4:26	2	0:02	12	1:06	10.00	48:32	4:51	3	5:45	25	12:13	