



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

evaluación detallada

Raschke, Henry

Asociación: Ilmenau

Dorsal: 375

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:44

velocidad: 12.06 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 32 (de 66)

posición en el recorrido/Men: 29 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 36:19

posición en la categoría: 2(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 40:37

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
vuelta 1	1.67	6:56	4:09	2	0:21	14	1.67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08
vuelta 2	2.35	10:54	4:38	2	1:25	20	4.02	17:50	4:26	2	1:46	16	3:32
vuelta 3	2.35	11:42	4:58	2	2:04	29	6.37	29:32	4:38	2	3:50	20	6:38
vuelta 4	2.35	13:02	5:32	2	3:24	34	8.72	42:34	4:52	2	7:14	28	10:50
última vuelta Zie	1.28	7:10	5:35	2	1:53	34	10.00	49:44	4:58	2	9:07	29	13:25