



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

evaluación detallada

Glienke, Marcus

Asociación: Kinderklinik Arnstadt

Dorsal: 318

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 50:08

velocidad: 11.97 km/h

rendimiento en carrera: 5:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 34 (de 66)

posición en el recorrido/Men: 31 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 36:19

posición en la categoría: 3(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 38:41

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	7:54	4:43	3	1:47	34	2:06	1.67	7:54	4:43	3	1:47	34	2:06	
vuelta 2	2.35	11:34	4:55	3	2:16	28	3:05	4.02	19:28	4:50	3	4:03	31	5:10	
vuelta 3	2.35	12:02	5:07	3	2:49	31	3:26	6.37	31:30	4:56	3	6:52	31	8:36	
vuelta 4	2.35	12:03	5:07	3	2:51	28	3:14	8.72	43:33	4:59	3	9:43	31	11:49	
última vuelta Zie	1.28	6:35	5:08	3	1:44	28	2:00	10.00	50:08	5:00	3	11:27	31	13:49	