



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## evaluación detallada

**Zöllner, Marcel**

Asociación: RÑDE

Dorsal: 205

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 56:25

velocidad: 10.64 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 44 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 3(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 41:22

## 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    | retraso         | posición          | retraso | posición | retraso | posición |
| vuelta 1           | 1.67        | 8:05            | 4:50                   | 3           | 2:14     | 37       | 2:27     | 1.67        | 8:05            | 4:50              | 3       | 2:14     | 37      | 2:27     |
| vuelta 2           | 2.35        | 12:45           | 5:25                   | 3           | 3:00     | 40       | 4:03     | 4.02        | 20:50           | 5:10              | 3       | 5:14     | 41      | 6:30     |
| vuelta 3           | 2.35        | 13:10           | 5:36                   | 2           | 3:12     | 41       | 4:30     | 6.37        | 34:00           | 5:20              | 3       | 8:26     | 41      | 11:00    |
| vuelta 4           | 2.35        | 13:55           | 5:55                   | 3           | 3:41     | 45       | 5:13     | 8.72        | 47:55           | 5:29              | 3       | 12:07    | 43      | 16:13    |
| última vuelta Ziel | 1.28        | 8:30            | 6:38                   | 4           | 2:56     | 48       | 3:52     | 10.00       | 56:25           | 5:38              | 3       | 15:03    | 44      | 20:05    |