



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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total 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 Zie	1.28	8:30	6:38	4	2:56	48	3:52	10.00	56:25	5:38	3	15:03	44	20:05