



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Freitag, Roman

tiempo total: 38:55

Asociación: GutsMuths-Rennsteiglaufverein / TRCT **Relación de 15.42 km/h**
Dorsal: 159 **rendimiento en carrera: 3:53 min/km**

recorrido: 10.00 km
10-km-Lauf

posición en el recorrido/Total: 3 (de 68)
posición en el recorrido/Men: 3 (de 52)
mejor tiempo del recorrido: 36:20

categoría:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

posición en la categoría: 2(de 11)
mejor tiempo en la categoría: 36:20

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	5:43	3:25	2	0:05	2	0:05	1.67	5:43	3:25	2	0:05	2	0:05
vuelta 2	2.35	9:07	3:52	2	0:25	3	0:25	4.02	14:50	3:41	2	0:30	3	0:30
vuelta 3	2.35	9:18	3:57	2	0:38	3	0:38	6.37	24:08	3:47	2	1:08	3	1:08
vuelta 4	2.35	9:33	4:03	2	0:51	3	0:51	8.72	33:41	3:51	2	1:59	3	1:59
última vuelta Zie	1.28	5:14	4:05	3	0:36	5	0:36	10.00	38:55	3:53	2	2:35	3	2:35