



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Mehr, Ralf

Asociación: X-Runners Jena

Dorsal: 180

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 42:14

velocidad: 14.21 km/h

rendimiento en carrera: 4:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 12 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 3(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 39:53

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	6:10	3:41	1	-	8	0:32	1.67	6:10	3:41	1	-	8	0:32
vuelta 2	2.35	9:47	4:09	3	0:18	11	1:05	4.02	15:57	3:58	3	0:18	11	1:37
vuelta 3	2.35	10:13	4:20	3	0:43	12	1:33	6.37	26:10	4:06	3	1:01	11	3:10
vuelta 4	2.35	10:23	4:25	3	0:49	12	1:41	8.72	36:33	4:11	3	1:50	12	4:51
última vuelta Zie	1.28	5:41	4:26	3	0:31	13	1:03	10.00	42:14	4:13	3	2:21	12	5:54