



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Grune, Sascha

Asociación: Rennsteig Borussen

Dorsal: 213

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 46:58

velocidad: 12.78 km/h

rendimiento en carrera: 4:42 min/km

posición en el recorrido/Total: 20 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 19 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 2(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 40:31

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
vuelta 1	1.67	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45	1.67	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45
vuelta 2	2.35	11:20	4:49	2	1:50	21	2:38	4.02	18:43	4:39	2	3:05	25	4:23
vuelta 3	2.35	11:19	4:48	2	1:40	19	2:39	6.37	30:02	4:42	2	4:45	21	7:02
vuelta 4	2.35	11:05	4:42	2	1:12	17	2:23	8.72	41:07	4:42	2	5:57	19	9:25
última vuelta Zie	1.28	5:51	4:34	2	0:30	14	1:13	10.00	46:58	4:41	2	6:27	19	10:38