



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## evaluación detallada

**Lau, Siu Hin**

Asociación: Jena

Dorsal: 103

recorrido: 5.00 km

5-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 20:08

velocidad: 14.90 km/h

rendimiento en carrera: 4:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 1 (de 30)

posición en el recorrido/Men: 1 (de 20)

mejor tiempo del recorrido: 20:08

posición en la categoría: 1(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 20:08

## tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men	km	tiempo	min/km	Men	Men	Men	Men
vuelta 1	1.38	5:29	3:58	1	-	1	-	1.38	5:29	3:58	1	-	1	-
vuelta 2	2.34	9:30	4:03	1	-	1	-	3.72	14:59	4:01	1	-	1	-
última vuelta Zie	1.28	5:09	4:01	1	-	1	-	5.00	20:08	4:01	1	-	1	-