



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Winkler, Norman

Asociación: Laufladen Erfurt OCR Team

Dorsal: 198

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:32

velocidad: 12.11 km/h

rendimiento en carrera: 4:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 29 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 26 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 3(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 41:11

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	
				posición	posición	Men				posición	posición	Men		
vuelta 1	1.67	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00	1.67	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00
vuelta 2	2.35	11:51	5:02	4	2:15	30	3:09	4.02	19:29	4:50	4	3:40	32	5:09
vuelta 3	2.35	12:01	5:06	3	2:14	28	3:21	6.37	31:30	4:56	4	5:54	31	8:30
vuelta 4	2.35	11:50	5:02	3	1:45	24	3:08	8.72	43:20	4:58	3	7:39	27	11:38
última vuelta Zie	1.28	6:12	4:50	2	0:42	20	1:34	10.00	49:32	4:57	3	8:21	26	13:12