



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Wolfig, Uwe

Asociación: Plaue

Dorsal: 215

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 50:17

velocidad: 11.93 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 31 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 28 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 4(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 40:39

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
				cat	cat	Men				cat	cat	Men		
vuelta 1	1.67	7:30	4:29	4	1:30	31	1:52	1.67	7:30	4:29	4	1:30	31	1:52
vuelta 2	2.35	11:47	5:00	4	2:23	28	3:05	4.02	19:17	4:47	4	3:53	31	4:57
vuelta 3	2.35	12:06	5:08	4	2:20	31	3:26	6.37	31:23	4:55	4	6:13	28	8:23
vuelta 4	2.35	12:12	5:11	3	2:16	28	3:30	8.72	43:35	4:59	4	8:29	28	11:53
última vuelta Zie	1.28	6:42	5:14	4	1:09	31	2:04	10.00	50:17	5:01	4	9:38	28	13:57