



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## evaluación detallada

**Stonek, Christian**

Asociación: Liberales Laufteam

Dorsal: 203

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 50:30

velocidad: 11.88 km/h

rendimiento en carrera: 5:03 min/km

posición en el recorrido/Total: 33 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 30 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 4(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 41:11

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
vuelta 1	1.67	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41	1.67	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41
vuelta 2	2.35	11:49	5:01	3	2:13	29	3:07	4.02	19:08	4:45	3	3:19	29	4:48
vuelta 3	2.35	12:19	5:14	4	2:32	34	3:39	6.37	31:27	4:56	3	5:51	30	8:27
vuelta 4	2.35	12:17	5:13	4	2:12	29	3:35	8.72	43:44	5:00	4	8:03	29	12:02
última vuelta Zie	1.28	6:46	5:17	4	1:16	35	2:08	10.00	50:30	5:02	4	9:19	30	14:10