



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## evaluación detallada

Forkel, Jan

Asociación: kein

Dorsal: 158

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 51:03

velocidad: 11.75 km/h

rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 34 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 5(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 40:39

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
				Men	Men	Men	Men					Men	Men	Men
vuelta 1	1.67	7:45	4:38	5	1:45	34	2:07	1.67	7:45	4:38	5	1:45	34	2:07
vuelta 2	2.35	12:03	5:07	5	2:39	35	3:21	4.02	19:48	4:55	5	4:24	34	5:28
vuelta 3	2.35	12:17	5:13	5	2:31	33	3:37	6.37	32:05	5:02	5	6:55	35	9:05
vuelta 4	2.35	12:18	5:14	4	2:22	30	3:36	8.72	44:23	5:05	5	9:17	33	12:41
última vuelta Zie	1.28	6:40	5:12	3	1:07	30	2:02	10.00	51:03	5:06	5	10:24	34	14:43