



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Bogen, Norman

Asociación: Lauftreff Alteburg

Dorsal: 156

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 53:26

velocidad: 11.23 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 37 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 5(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
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men	
vuelta 1	1.67	8:13	4:55	6	2:00	43	1.67	8:13	4:55	6	2:00	43	2:35
vuelta 2	2.35	12:47	5:26	5	3:11	42	4.02	21:00	5:13	5	5:11	42	6:40
vuelta 3	2.35	12:48	5:26	5	3:01	37	6.37	33:48	5:18	5	8:12	39	10:48
vuelta 4	2.35	12:36	5:21	5	2:31	35	8.72	46:24	5:19	5	10:43	38	14:42
última vuelta Zie	1.28	7:02	5:29	5	1:32	37	10.00	53:26	5:20	5	12:15	37	17:06