



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

evaluación detallada

Sebastian Esche

Dorsal: 260

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

categoría:

Senioren M40 (40-44) L

tiempo total: 45:31

velocidad: 13.18 km/h

rendimiento en carrera: 4:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 67)

posición en el recorrido/Men: 9 (de 42)

mejor tiempo del recorrido: 39:22

posición en la categoría: 3(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 41:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo	min/km	categoría
Hammerecke	1.67	7:21	4:24	5	0:50	14	1:17	1.67	7:21	4:24	5	0:50	14	1:17
Hammerecke	2.35	10:39	4:31	5	1:01	12	1:23	4.02	18:00	4:28	4	1:51	12	2:40
control	2.35	10:38	4:31	2	0:36	8	1:15	6.37	28:38	4:29	4	2:27	11	3:55
control	2.35	10:54	4:38	3	0:45	9	1:23	8.72	39:32	4:32	3	3:12	9	5:18
Ziel	1.28	5:59	4:40	4	0:40	10	0:51	10.00	45:31	4:33	3	3:52	9	6:09