



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

## evaluación detallada

Ralf Koschinski

tiempo total: 52:07

Dorsal: 227

velocidad: 11.51 km/h

rendimiento en carrera: 5:12 min/km

recorrido: 10.00 km

posición en el recorrido/Total: 32 (de 67)

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

posición en el recorrido/Men: 26 (de 42)

mejor tiempo del recorrido: 39:22

categoría:

posición en la categoría: 4(de 5)

Senioren M55 (55-59) L

mejor tiempo en la categoría: 41:50

### 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	7:36	4:33	3	0:57	20	1:32	1.67	7:36	4:33	3	0:57	20	1:32
Hammerecke	2.35	11:50	5:02	4	2:00	24	2:34	4.02	19:26	4:50	3	2:57	21	4:06
control	2.35	12:32	5:19	4	2:31	27	3:09	6.37	31:58	5:01	4	5:28	24	7:15
control	2.35	12:55	5:29	4	2:57	28	3:24	8.72	44:53	5:08	4	8:25	25	10:39
Ziel	1.28	7:14	5:39	4	1:52	29	2:06	10.00	52:07	5:12	4	10:17	26	12:45