



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Stonek, Christian

Asociación: Schwimmverein Arnstadt 02 e. V.
Dorsal: 384

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 47:23

velocidad: 12.66 km/h

rendimiento en carrera: 04:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 27 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 26 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 2(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 44:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	1.29	5:56	4:35	4	0:44	53	1:43	1.29	5:56	4:35	2	0:44	32	0:27
vuelta 2	2.08	9:35	4:36	2	0:55	33	5:09	3.37	15:31	4:36	2	1:39	10	
vuelta 3	2.08	9:40	4:38	2	0:22	25	5:14	5.45	25:11	4:37	2	2:01	56	
vuelta 4	2.08	9:52	4:44	2	0:21	24	5:26	7.53	35:03	4:39	2	2:22	56	
vuelta 5	2.08	10:22	4:59	2	0:21	25	10:22	9.61	45:25	4:43	2	2:43	55	
última vuelta me	0.41	1:58	4:47	2	0:04	24	0:29	10.00	47:23	4:44	2	2:47	26	14:08