



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

grunwald, maxe

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 310

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 49:17

velocidad: 12.17 km/h

rendimiento en carrera: 04:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 36 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 2(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 39:40

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	5:20	4:08	2	0:29	29	1:07	1.29	5:20	4:08	3	0:29	18	
vuelta 2	2.08	9:22	4:30	2	1:18	30	4:56	3.37	14:42	4:21	3	1:47	19	
vuelta 3	2.08	10:15	4:55	3	2:00	34	5:49	5.45	24:57	4:34	2	3:47	17	
vuelta 4	2.08	11:05	5:19	4	2:33	43	6:39	7.53	36:02	4:47	2	6:20	17	
vuelta 5	2.08	11:11	5:22	4	2:42	40	11:11	9.61	47:13	4:54	2	9:02	2	
última vuelta me	0.41	2:04	5:02	2	0:35	35	0:35	10.00	49:17	4:55	2	9:37	36	16:02