



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### evaluación detallada

#### Spranger, Steffen

Asociación: JOHO Stützerbach

Dorsal: 395

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 50:56

velocidad: 11.78 km/h

rendimiento en carrera: 05:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 44 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 9(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 40:42

### 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	5:40	4:23	9	0:58	45	1:27	1.29	5:40	4:23	10	9	0:11	
vuelta 2	2.08	9:51	4:44	7	1:39	39	5:25	3.37	15:31	4:36	10	10		
vuelta 3	2.08	10:48	5:11	8	2:20	47	6:22	5.45	26:19	4:49	9	4:53	9	
vuelta 4	2.08	11:11	5:22	9	2:30	46	6:45	7.53	37:30	4:58	9	7:23	9	
vuelta 5	2.08	11:19	5:26	9	2:36	43	11:19	9.61	48:49	5:04	9	9:52	8	
última vuelta me	0.41	2:07	5:09	9	0:23	39	0:38	10.00	50:56	5:05	9	10:14	44	17:41