



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Luther, Swen

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dorsal: 313

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 53:47

velocidad: 11.16 km/h

rendimiento en carrera: 05:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 53 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 5(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	6:04	4:42	5	1:13	58	1:51	1.29	6:04	4:42	6	1:13	35	0:35
vuelta 2	2.08	10:17	4:56	5	2:13	49	5:51	3.37	16:21	4:51	6	3:26	36	0:36
vuelta 3	2.08	11:08	5:21	5	2:53	53	6:42	5.45	27:29	5:02	4	6:19	19	1:03
vuelta 4	2.08	11:58	5:45	5	3:26	55	7:32	7.53	39:27	5:14	4	9:45	19	1:22
vuelta 5	2.08	12:03	5:47	5	3:34	51	12:03	9.61	51:30	5:21	4	13:19	18	0:34
última vuelta me	0.41	2:17	5:34	4	0:48	49	0:48	10.00	53:47	5:22	5	14:07	53	20:32