



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Hopf, Jochen

Asociación: INAS Lauftreff Erfurt

Dorsal: 397

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 56:12

velocidad: 10.68 km/h

rendimiento en carrera: 05:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 62 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 59 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 8(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 41:25

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso			
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso	
				Men	Men	Men				Men	Men	Men	
vuelta 1	1.29	5:45	4:27	5	0:41	49	1.29	5:45	4:27	8	0:12	20	0:16
vuelta 2	2.08	10:57	5:15	8	2:34	62	3.37	16:42	4:57	8	1:50	6	0:57
vuelta 3	2.08	12:10	5:50	8	3:33	57	5.45	28:52	5:17	7	6:48	13	2:26
vuelta 4	2.08	12:38	6:04	8	3:50	57	7.53	41:30	5:30	7	10:38	24	3:25
vuelta 5	2.08	12:33	6:02	9	12:33	55	9.61	54:03	5:37	7	14:21	22	3:07
última vuelta me	0.41	2:09	5:14	4	0:26	42	10.00	56:12	5:37	8	14:47	59	22:57