



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Pniok, Martin

tiempo total: 26:48

Dorsal: 234

velocidad: 11.19 km/h

rendimiento en carrera: 05:22 min/km

recorrido: 5.00 km

posición en el recorrido/Total: 30 (de 76)

sunways 5-km-Lauf

posición en el recorrido/Men: 22 (de 45)

mejor tiempo del recorrido: 17:06

categoría:

posición en la categoría: 7(de 9)

Männer (20-29 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 17:45

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	0.44	2:03	4:39	7	0:32	22	0:36	0.44	2:03	4:39	5	0:32	43	
vuelta 2	2.08	10:12	4:54	6	3:07	21	3:20	2.52	12:15	4:51	7	3:39	2	
vuelta 3	2.08	12:21	5:56	7	4:36	27	5:03	4.60	24:36	5:20	7	8:15	44	
última vuelta me	0.41	2:12	5:21	6	0:48	25	0:48	5.00	26:48	5:21	7	9:03	22	9:42