



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### evaluación detallada

**Steinecke, Martin**

Asociación: sunways

Dorsal: 189

recorrido: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 29:01

velocidad: 10.34 km/h

rendimiento en carrera: 05:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 76)

posición en el recorrido/Men: 31 (de 45)

mejor tiempo del recorrido: 17:06

posición en la categoría: 5 (de 7)

mejor tiempo en la categoría: 24:30

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	0.44	2:32	5:45	3	0:20	39	1:05	0.44	2:32	5:45	5	0:20	9	0:16
vuelta 2	2.08	11:42	5:37	4	1:40	31	4:50	2.52	14:14	5:38	5	2:00	9	
vuelta 3	2.08	12:28	5:59	4	2:15	29	5:10	4.60	26:42	5:48	5	4:15	9	
última vuelta me	0.41	2:19	5:39	5	0:19	32	0:55	5.00	29:01	5:48	4	4:31	30	11:55