



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### evaluación detallada

**Koch, Helmut**

Asociación: Frankenhain

Dorsal: 150

recorrido: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 30:55

velocidad: 9.70 km/h

rendimiento en carrera: 06:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 59 (de 76)

posición en el recorrido/Men: 40 (de 45)

mejor tiempo del recorrido: 17:06

posición en la categoría: 3(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 20:13

### 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	2:04	4:41	2	0:25	24	0:37	0.44	2:04	4:41	3	0:25	18	
vuelta 2	2.08	12:32	6:01	3	4:26	42	5:40	2.52	14:36	5:47	3	4:51	18	0:12
vuelta 3	2.08	13:49	6:38	3	5:03	38	6:31	4.60	28:25	6:10	3	9:54	17	1:25
última vuelta me	0.41	2:30	6:05	3	0:48	36	1:06	5.00	30:55	6:11	3	10:42	40	13:49