



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Köhler, Jens

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 324

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 41:22

velocidad: 14.50 km/h

rendimiento en carrera: 04:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 10 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 10 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 1(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 41:22

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	4:56	3:49	2	0:09	11	0:43	1.29	4:56	3:49	1	-	45
vuelta 2	2.08	8:28	4:04	2	0:21	13	4:02	3.37	13:24	3:58	1	-	46
vuelta 3	2.08	8:38	4:09	2	0:01	13	4:12	5.45	22:02	4:02	1	-	41
vuelta 4	2.08	8:47	4:13	1	-	8	4:21	7.53	30:49	4:05	1	-	41
vuelta 5	2.08	8:53	4:16	1	-	10	8:53	9.61	39:42	4:07	1	-	40
última vuelta me	0.41	1:40	4:03	1	-	6	0:11	10.00	41:22	4:08	1	-	10 8:07