



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Haak, Jörg

Asociación: WSV Kassel

Dorsal: 382

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 41:56

velocidad: 14.31 km/h

rendimiento en carrera: 04:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 12 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 2(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	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men
vuelta 1	1.29	4:47	3:42	1	-	9	0:34	1.29	4:47	3:42	2		43	
vuelta 2	2.08	8:07	3:54	1	-	8	3:41	3.37	12:54	3:49	2		44	
vuelta 3	2.08	8:37	4:08	1	-	11	4:11	5.45	21:31	3:56	2		43	
vuelta 4	2.08	9:11	4:24	2	0:24	13	4:45	7.53	30:42	4:04	2		43	
vuelta 5	2.08	9:23	4:30	2	0:30	18	9:23	9.61	40:05	4:10	2	0:23	42	
última vuelta me	0.41	1:51	4:30	3	0:11	19	0:22	10.00	41:56	4:11	2	0:34	12	8:41