



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### evaluación detallada

**Zeiger, Thomas**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 318

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 43:15

velocidad: 13.87 km/h

rendimiento en carrera: 04:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 14 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 3(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 40:42

### 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	5:08	3:58	3	0:26	15	0:55	1.29	5:08	3:58	4	16		
vuelta 2	2.08	8:42	4:10	3	0:30	16	4:16	3.37	13:50	4:06	4	42		
vuelta 3	2.08	8:55	4:17	3	0:27	14	4:29	5.45	22:45	4:10	3	1:19	45	
vuelta 4	2.08	9:19	4:28	3	0:38	16	4:53	7.53	32:04	4:15	3	1:57	45	
vuelta 5	2.08	9:21	4:29	3	0:38	17	9:21	9.61	41:25	4:18	3	2:28	44	
última vuelta me	0.41	1:50	4:28	4	0:06	17	0:21	10.00	43:15	4:19	3	2:33	14	10:00