



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Ritter, Siegfried

Asociación: SSV Erfurt

Dorsal: 402

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 43:26

velocidad: 13.81 km/h

rendimiento en carrera: 04:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 16 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 33:15

posición en la categoría: 1(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 43:26

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	posición			retraso
				cat	cat	Men	cat	cat	Men				cat	cat	Men	
vuelta 1	1.29	5:14	4:03	1	-	20	1:01					1	-	39		
vuelta 2	2.08	8:51	4:15	1	-	19	4:25	3.37	14:05	4:10	1	-	40			
vuelta 3	2.08	9:06	4:22	1	-	18	4:40	5.45	23:11	4:15	1	-	47			
vuelta 4	2.08	9:13	4:25	1	-	14	4:47	7.53	32:24	4:18	1	-	47			
vuelta 5	2.08	9:13	4:25	1	-	14	9:13	9.61	41:37	4:19	1	-	46			
última vuelta me	0.41	1:49	4:25	1	-	15	0:20	10.00	43:26	4:20	1	-	16	10:11		