



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

evaluación detallada

Freitag, Roman

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 434

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 49:32

velocidad: 12.11 km/h

rendimiento en carrera: 4:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 103 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 97 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 31(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 31:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total			Total				
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.29	6:43	5:12	31	2:50	116	5:36	1.29	6:43	5:12	3	2:36	105	2:10
vuelta 2	2,075.00	10:25	0:00	30	4:36	107	7:36	2,076.29	17:08	0:00	3	7:12	105	6:35
vuelta 3	2,075.00	10:17	0:00	31	5:56	100	7:17	4,151.29	27:25	0:00	3	13:08	105	9:52
vuelta 4	2,075.00	10:07	0:00	29	9:39	88	9:39	6,226.29	37:32	0:00	3	22:47	105	12:59
vuelta 5	2,075.00	10:01	0:00	27	3:31	82	6:01	8,301.29	47:33	0:00	3	22:48	29	11:00
última vuelta me	411.00	1:59	0:00	28	0:40	76	0:40	10.00	49:32	4:57	31	18:02	97	18:02