



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Graff, Mario**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 430

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 49:32

velocidad: 12.11 km/h

rendimiento en carrera: 4:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 104 (de 153)

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

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 12(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 33:15

## 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	6:44	5:13	16	2:36	117	5:37	1.29	6:44	5:13	3	1:29	106	2:11
vuelta 2	2,075.00	10:24	0:00	15	3:27	106	7:35	2,076.29	17:08	0:00	7	2:50	105	6:35
vuelta 3	2,075.00	10:17	0:00	13	3:19	100	7:17	4,151.29	27:25	0:00	7	3:59	105	9:52
vuelta 4	2,075.00	10:07	0:00	11	3:15	88	9:39	6,226.29	37:32	0:00	7	4:46	105	12:59
vuelta 5	2,075.00	10:01	0:00	11	3:09	82	6:01	8,301.29	47:33	0:00	7	5:43	29	11:00
última vuelta me	411.00	1:59	0:00	13	0:31	76	0:40	10.00	49:32	4:57	12	16:17	97	18:02