



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

Rückert, Jens

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 385

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 51:38

velocidad: 11.62 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 118 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 110 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 18(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 36:22

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.29	6:40	5:10	18	5:33	113	5:33	2	3:07	114	2:07	114	2:07	114
vuelta 2	2,075.00	10:33	0:00	17	7:44	112	7:44	2,076.29	17:13	0:00	2	9:40	114	6:40
vuelta 3	2,075.00	10:36	0:00	17	7:36	109	7:36	4,151.29	27:49	0:00	2	17:16	114	10:16
vuelta 4	2,075.00	10:27	0:00	17	3:27	98	9:59	6,226.29	38:16	0:00	2	20:43	114	13:43
vuelta 5	2,075.00	11:25	0:00	17	5:25	111	7:25	8,301.29	49:41	0:00	2	22:08	112	13:08
última vuelta me	411.00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10.00	51:38	5:09	18	15:16	110	20:08