



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Kupfer, Jörg**

Asociación: Lauffreunde Gotha

Dorsal: 316

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 41:52

velocidad: 14.33 km/h

rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 42 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 42 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 7(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 36:22

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |          |          | Total score |                 |                   |                   |          |          |         |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------|----------|---------|
|                  |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso  | posición | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso           | posición | retraso  |         |
|                  |             |                 | retraso                | posición    | retraso  | posición | retraso  | posición    | Total<br>km     | Total<br>tiempo   | Total<br>posición | retraso  | posición | retraso |
| vuelta 1         | 1.29        | 5:16            | 4:04                   | 9           | 4:09     | 58       | 4:09     | 17          | 1:43            | 11                | 0:43              |          |          |         |
| vuelta 2         | 2,075.00    | 8:28            | 0:00                   | 6           | 5:39     | 44       | 5:39     | 17          | 6:11            | 11                | 3:11              |          |          |         |
| vuelta 3         | 2,075.00    | 8:37            | 0:00                   | 5           | 5:37     | 39       | 5:37     | 17          | 11:48           | 11                | 4:48              |          |          |         |
| vuelta 4         | 2,075.00    | 8:42            | 0:00                   | 6           | 1:42     | 40       | 8:14     | 17          | 13:30           | 11                | 6:30              |          |          |         |
| vuelta 5         | 2,075.00    | 8:52            | 0:00                   | 5           | 2:52     | 39       | 4:52     | 16          | 12:22           | 11                | 3:22              |          |          |         |
| última vuelta me | 411.00      | 1:57            | 0:00                   | 8           | 0:14     | 69       | 0:38     | 7           | 5:30            | 42                | 10:22             |          |          |         |