



## 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

### evaluación detallada

#### Nguyen, Nam Hong

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 83

recorrido: 5.00 km

McDonald`s Lauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 30:08

velocidad: 9.96 km/h

rendimiento en carrera: 6:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 39 (de 49)

posición en el recorrido/Men: 26 (de 30)

mejor tiempo del recorrido: 17:50

posición en la categoría: 6(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 17:55