



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

evaluación detallada

Grunwald, Maxe

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dorsal: 325

recorrido: 10.00 km
Köstritzer Lauf

categoría:
Männer M30

tiempo total: 45:16

velocidad: 13.25 km/h
rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 67 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 65 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 8(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
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
vuelta 1	1.29	5:24	4:11	8	1:16	67	4:17	1.29	5:24	4:11	18	0:09	21	0:51
vuelta 2	2,075.00	8:56	0:00	7	1:59	62	6:07	2,076.29	14:20	0:00	18	0:02	21	3:47
vuelta 3	2,075.00	9:34	0:00	8	2:36	72	6:34	4,151.29	23:54	0:00	18	0:28	21	6:21
vuelta 4	2,075.00	9:47	0:00	8	2:55	74	9:19	6,226.29	33:41	0:00	18	0:55	21	9:08
vuelta 5	2,075.00	9:50	0:00	9	2:58	74	5:50	8,301.29	43:31	0:00	18	1:41	20	6:58
última vuelta me	411.00	1:45	0:00	7	0:17	41	0:26	10.00	45:16	4:31	8	12:01	65	13:46