



# 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<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posición<br>min/km | stage score           |                |                | Total score |                 |                             |                       |                |                |    |       |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|----------------|----|-------|
|                  |             |                 |                             | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>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 |