



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Roubitschek, Silvio**

Asociación: SV Hermsdorf

Dorsal: 307

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 39:57

velocidad: 15.02 km/h

rendimiento en carrera: 4:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 30 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 30 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 2(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 36:22

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	1.29	4:33	3:31	4	3:26	28	3:26	1.29	4:33	3:31	10	1:00	1	-
vuelta 2	2,075.00	5:00	0:00	3	2:11	3	2:11	2,076.29	9:33	0:00	10	2:00	2	
vuelta 3	2,075.00	7:00	0:00	2	4:00	12	4:00	4,151.29	16:33	0:00	10	6:00	2	
vuelta 4	2,075.00	8:00	0:00	3	1:00	20	7:32	6,226.29	24:33	0:00	10	7:00	1	-
vuelta 5	2,075.00	6:00	0:00	1	-	3	2:00	8,301.29	30:33	0:00	10	3:00	2	
última vuelta me	411.00	9:24	0:01	15	7:41	122	8:05	10.00	39:57	3:59	2	3:35	30	8:27