



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Freyer, Marcus**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 345

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 48:45

velocidad: 12.31 km/h

rendimiento en carrera: 4:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 98 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 93 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 11(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 km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
vuelta 1	1.29	6:09	4:46	12	2:01	103	1.29	6:09	4:46	17	0:54	36	1:36	
vuelta 2	2,075.00	9:53	0:00	11	2:56	95	2,076.29	16:02	0:00	17	1:44	36	5:29	
vuelta 3	2,075.00	9:45	0:00	11	2:47	82	4,151.29	25:47	0:00	17	2:21	36	8:14	
vuelta 4	2,075.00	10:10	0:00	12	3:18	91	6,226.29	35:57	0:00	17	3:11	36	11:24	
vuelta 5	2,075.00	10:56	0:00	13	4:04	104	8,301.29	46:53	0:00	17	5:03	34	10:20	
última vuelta me	411.00	1:52	0:00	9	0:24	56	10.00	48:45	4:52	11	15:30	93	17:15	