



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Seidler, Bernd**

Asociación: Stadtilm

Dorsal: 343

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 42:50

velocidad: 14.01 km/h

rendimiento en carrera: 4:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 49 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 48 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 9(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	5:13	4:02	7	4:06	52	4:06	1.29	5:13	4:02	9	1:40	7	0:40
vuelta 2	2,075.00	8:41	0:00	8	5:52	50	5:52	2,076.29	13:54	0:00	13	6:21	38	3:21
vuelta 3	2,075.00	8:54	0:00	8	5:54	47	5:54	4,151.29	22:48	0:00	13	12:15	38	5:15
vuelta 4	2,075.00	9:04	0:00	9	2:04	48	8:36	6,226.29	31:52	0:00	13	14:19	38	7:19
vuelta 5	2,075.00	9:06	0:00	8	3:06	50	5:06	8,301.29	40:58	0:00	8	13:25	36	4:25
última vuelta me	411.00	1:52	0:00	5	0:09	56	0:33	10.00	42:50	4:16	9	6:28	48	11:20