



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Föt, Sören**

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 459

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 35:46

velocidad: 16.78 km/h

rendimiento en carrera: 3:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 11 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 10(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 31:30

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	1.29	4:11	3:14	8	0:18	12	3:04	1.29	4:11	3:14	18	0:04	44	
vuelta 2	2,075.00	7:14	0:00	10	1:25	19	4:25	2,076.29	11:25	0:00	19	1:29	48	0:52
vuelta 3	2,075.00	7:32	0:00	11	3:11	17	4:32	4,151.29	18:57	0:00	19	4:40	48	1:24
vuelta 4	2,075.00	7:39	0:00	11	7:11	15	7:11	6,226.29	26:36	0:00	19	11:51	48	2:03
vuelta 5	2,075.00	7:40	0:00	9	1:10	14	3:40	8,301.29	34:16	0:00	19	9:31	46	
última vuelta me	411.00	1:30	0:00	9	0:11	10	0:11	10.00	35:46	3:34	10	4:16	11	4:16