



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Ohlhorst, Frank**

Asociación: Rudolstadt

Dorsal: 304

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 40:40

velocidad: 14.75 km/h

rendimiento en carrera: 4:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 34 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 34 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 4(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 36:22

## 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	5:04	3:55	5	3:57	43	3:57	1.29	5:04	3:55	18	1:31	4	0:31
vuelta 2	2,075.00	8:09	0:00	5	5:20	38	5:20	2,076.29	13:13	0:00	18	5:40	4	2:40
vuelta 3	2,075.00	8:29	0:00	4	5:29	37	5:29	4,151.29	21:42	0:00	18	11:09	4	4:09
vuelta 4	2,075.00	8:27	0:00	5	1:27	34	7:59	6,226.29	30:09	0:00	18	12:36	4	5:36
vuelta 5	2,075.00	8:46	0:00	4	2:46	37	4:46	8,301.29	38:55	0:00	17	11:22	4	2:22
última vuelta me	411.00	1:45	0:00	3	0:02	41	0:26	10.00	40:40	4:03	4	4:18	34	9:10