



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

evaluación detallada

Helmich, Robert

Asociación: SRL-Sportclub-Arnstadt e. V.

Dorsal: 457

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 39:11

velocidad: 15.31 km/h

rendimiento en carrera: 3:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 26 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 16(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 31:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
vuelta 1	1.29	4:24	3:24	12	0:31	18	3:17	1.29	4:24	3:24	14	0:17	56	
vuelta 2	2,075.00	7:43	0:00	13	1:54	26	4:54	2,076.29	12:07	0:00	14	2:11	10	1:34
vuelta 3	2,075.00	8:19	0:00	16	3:58	32	5:19	4,151.29	20:26	0:00	14	6:09	56	2:53
vuelta 4	2,075.00	8:28	0:00	16	8:00	35	8:00	6,226.29	28:54	0:00	14	14:09	55	4:21
vuelta 5	2,075.00	8:32	0:00	15	2:02	32	4:32	8,301.29	37:26	0:00	14	12:41	57	0:53
última vuelta me	411.00	1:45	0:00	19	0:26	41	0:26	10.00	39:11	3:55	16	7:41	26	7:41