



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Vater, Christian**

Asociación: Rennsteiglaufverein LG Bärenfang  
Dorsal: 444

recorrido: 10.00 km  
Köstritzer Lauf

categoría:  
Männer M30

tiempo total: 39:50

velocidad: 15.06 km/h  
rendimiento en carrera: 3:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 29 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 29 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 5(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 33:15

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Men	retraso Men	km	tiempo	min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Men	retraso Men
vuelta 1	1.29	4:39	3:36	4	0:31	34	3:32	1.29	4:39	3:36	12	62	0:06	
vuelta 2	2,075.00	7:54	0:00	3	0:57	32	5:05	2,076.29	12:33	0:00	12	62	2:00	
vuelta 3	2,075.00	8:21	0:00	4	1:23	34	5:21	4,151.29	20:54	0:00	12	60	3:21	
vuelta 4	2,075.00	8:32	0:00	5	1:40	37	8:04	6,226.29	29:26	0:00	12	62	4:53	
vuelta 5	2,075.00	8:39	0:00	5	1:47	34	4:39	8,301.29	38:05	0:00	12	60	1:32	
última vuelta me	411.00	1:45	0:00	7	0:17	41	0:26	10.00	39:50	3:59	5	6:35	29	8:20