



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Banzer, Roland**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 383

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 41:47

velocidad: 14.36 km/h

rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 41 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 6(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	5:13	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	8:40	0:00	7	5:51	49	5:51	2,076.29	13:53	0:00	9	6:20	12	3:20
vuelta 3	2,075.00	8:42	0:00	7	5:42	43	5:42	4,151.29	22:35	0:00	9	12:02	67	5:02
vuelta 4	2,075.00	8:47	0:00	7	1:47	41	8:19	6,226.29	31:22	0:00	9	13:49	67	6:49
vuelta 5	2,075.00	8:41	0:00	3	2:41	35	4:41	8,301.29	40:03	0:00	9	12:30	65	3:30
última vuelta me	411.00	1:44	0:00	2	0:01	37	0:25	10.00	41:47	4:10	6	5:25	41	10:17