



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

### Glock, Carsten

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dorsal: 363

recorrido: 10.00 km  
Köstritzer Lauf

categoría:  
Männer M20

tiempo total: 41:42

velocidad: 14.39 km/h  
rendimiento en carrera: 4:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 40 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 40 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 18(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 31:30

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	1.29	4:56	3:49	17	1:03	39	3:49	1.29	4:56	3:49	13	0:49	69	0:23
vuelta 2	2,075.00	8:37	0:00	17	2:48	47	5:48	2,076.29	13:33	0:00	13	3:37	69	3:00
vuelta 3	2,075.00	8:58	0:00	22	4:37	53	5:58	4,151.29	22:31	0:00	13	8:14	12	4:58
vuelta 4	2,075.00	8:50	0:00	18	8:22	42	8:22	6,226.29	31:21	0:00	13	16:36	12	6:48
vuelta 5	2,075.00	8:41	0:00	16	2:11	35	4:41	8,301.29	40:02	0:00	13	15:17	67	3:29
última vuelta me	411.00	1:40	0:00	15	0:21	24	0:21	10.00	41:42	4:10	18	10:12	40	10:12