



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Hein, Michael**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 302

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M40

tiempo total: 53:35

velocidad: 11.20 km/h

rendimiento en carrera: 5:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 126 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 115 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 11(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 41:02

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	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	5:51	4:32	8	1:00	92	4:44	1.29	5:51	4:32	1	-	5	1:18
vuelta 2	2,075.00	9:59	0:00	8	3:59	97	7:10	2,076.29	15:50	0:00	1	-	5	5:17
vuelta 3	2,075.00	10:03	0:00	8	2:00	95	7:03	4,151.29	25:53	0:00	1	-	5	8:20
vuelta 4	2,075.00	11:19	0:00	11	3:19	114	10:51	6,226.29	37:12	0:00	1	-	5	12:39
vuelta 5	2,075.00	13:35	0:00	11	4:59	120	9:35	8,301.29	50:47	0:00	1	-	5	14:14
última vuelta me	411.00	2:48	0:00	10	1:10	109	1:29	10.00	53:35	5:21	11	12:33	115	22:05