



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

evaluación detallada

Hirsch, Dr. Steffen

Asociación: AC Apolda

Dorsal: 424

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 43:13

velocidad: 13.88 km/h

rendimiento en carrera: 4:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 53 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 52 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 6(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 33:15

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	
vuelta 1	1.29	5:03	3:54	6	0:55	42	3:56	1.29	5:03	3:54	11	76	0:30	
vuelta 2	2,075.00	8:37	0:00	6	1:40	47	5:48	2,076.29	13:40	0:00	11	76	3:07	
vuelta 3	2,075.00	9:05	0:00	6	2:07	59	6:05	4,151.29	22:45	0:00	11	76	5:12	
vuelta 4	2,075.00	9:20	0:00	6	2:28	58	8:52	6,226.29	32:05	0:00	11	76	7:32	
vuelta 5	2,075.00	9:13	0:00	7	2:21	51	5:13	8,301.29	41:18	0:00	11	74	4:45	
última vuelta me	411.00	1:55	0:00	11	0:27	65	0:36	10.00	43:13	4:19	6	9:58	52	11:43