



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Herrmann, Maik**

Asociación: Lauftreff Arnstadt

Dorsal: 399

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 43:27

velocidad: 13.81 km/h

rendimiento en carrera: 4:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 57 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 56 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 7(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 categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total retraso min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	1.29	5:15	4:04	7	1:07	57	4:08	1.29	5:15	4:04	1	-	78	0:42
vuelta 2	2,075.00	9:03	0:00	8	2:06	66	6:14	2,076.29	14:18	0:00	1	-	78	3:45
vuelta 3	2,075.00	9:08	0:00	7	2:10	62	6:08	4,151.29	23:26	0:00	1	-	78	5:53
vuelta 4	2,075.00	9:20	0:00	6	2:28	58	8:52	6,226.29	32:46	0:00	1	-	78	8:13
vuelta 5	2,075.00	9:04	0:00	6	2:12	48	5:04	8,301.29	41:50	0:00	1	-	76	5:17
última vuelta me	411.00	1:37	0:00	3	0:09	21	0:18	10.00	43:27	4:20	7	10:12	56	11:57