



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## evaluación detallada

**Rauch, André**

Asociación: LG Friedrichroda

Dorsal: 449

recorrido: 10.00 km

Köstritzer Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 45:52

velocidad: 13.08 km/h

rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 74 (de 153)

posición en el recorrido/Men: 72 (de 129)

mejor tiempo del recorrido: 31:30

posición en la categoría: 14(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	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
vuelta 1	1.29	5:33	4:18	11	4:26	75	4:26	6	1.29	5:33	4:18	6	2:00	6	1:00
vuelta 2	2,075.00	9:14	0:00	11	6:25	71	6:25	6	2,076.29	14:47	0:00	6	7:14	85	4:14
vuelta 3	2,075.00	9:35	0:00	13	6:35	74	6:35	6	4,151.29	24:22	0:00	6	13:49	85	6:49
vuelta 4	2,075.00	9:44	0:00	14	2:44	73	9:16	6	6,226.29	34:06	0:00	6	16:33	85	9:33
vuelta 5	2,075.00	9:49	0:00	12	3:49	72	5:49	6	8,301.29	43:55	0:00	6	16:22	83	7:22
última vuelta me	411.00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	14	10.00	45:52	4:35	14	9:30	72	14:22