



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Exploitation détaillée

Graff, Mario

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dossard: 430

Circuit: 10.00 km
Köstritzer Lauf

Catégorie:
Männer M30

Temps total: 49:32

Vitesse: 12.11 km/h
Kilométrage: 4:57 min/km

Place par parcours/Total: 104 (de 153)
Place par parcours/Hommes: 97 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 12(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 33:15

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Tour 1	1.29	6:44	5:13	16	2:36	117	5:37	1.29	6:44	5:13	3	1:29	106	2:11	
Tour 2	2,075.00	10:24	0:00	15	3:27	106	7:35	2,076.29	17:08	0:00	7	2:50	105	6:35	
Tour 3	2,075.00	10:17	0:00	13	3:19	100	7:17	4,151.29	27:25	0:00	7	3:59	105	9:52	
Tour 4	2,075.00	10:07	0:00	11	3:15	88	9:39	6,226.29	37:32	0:00	7	4:46	105	12:59	
Tour 5	2,075.00	10:01	0:00	11	3:09	82	6:01	8,301.29	47:33	0:00	7	5:43	29	11:00	
Dernier temps Ar	411.00	1:59	0:00	13	0:31	76	0:40	10.00	49:32	4:57	12	16:17	97	18:02	