



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Exploitation détaillée

Rückert, Jens

Association: Arnstadt

Dossard: 385

Circuit: 10.00 km

Köstritzer Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 51:38

Vitesse: 11.62 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 118 (de 153)

Place par parcours/Hommes: 110 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 18(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:22

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

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	6:40	5:10	18	5:33	113	5:33	1.29	6:40	5:10	2	3:07	114	2:07
Tour 2	2,075.00	10:33	0:00	17	7:44	112	7:44	2,076.29	17:13	0:00	2	9:40	114	6:40
Tour 3	2,075.00	10:36	0:00	17	7:36	109	7:36	4,151.29	27:49	0:00	2	17:16	114	10:16
Tour 4	2,075.00	10:27	0:00	17	3:27	98	9:59	6,226.29	38:16	0:00	2	20:43	114	13:43
Tour 5	2,075.00	11:25	0:00	17	5:25	111	7:25	8,301.29	49:41	0:00	2	22:08	112	13:08
Dernier temps Ar	411.00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10.00	51:38	5:09	18	15:16	110	20:08