



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Exploitation détaillée

**Roubitschek, Silvio**

Association: SV Hermsdorf

Dossard: 307

Circuit: 10.00 km

Köstritzer Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 39:57

Vitesse: 15.02 km/h

Kilométrage: 4:00 min/km

Place par parcours/Total: 30 (de 153)

Place par parcours/Hommes: 30 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 2(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:22

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 1	1.29	4:33	3:31	4	3:26	28	3:26	1.29	4:33	3:31	10	1:00	1	-
Tour 2	2,075.00	5:00	0:00	3	2:11	3	2:11	2,076.29	9:33	0:00	10	2:00	2	
Tour 3	2,075.00	7:00	0:00	2	4:00	12	4:00	4,151.29	16:33	0:00	10	6:00	2	
Tour 4	2,075.00	8:00	0:00	3	1:00	20	7:32	6,226.29	24:33	0:00	10	7:00	1	-
Tour 5	2,075.00	6:00	0:00	1	-	3	2:00	8,301.29	30:33	0:00	10	3:00	2	
Dernier temps Ar	411.00	9:24	0:01	15	7:41	122	8:05	10.00	39:57	3:59	2	3:35	30	8:27