



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Exploitation détaillée

**Freyer, Marcus**

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 345

Circuit: 10.00 km  
Köstritzer Lauf

Catégorie:  
Männer M30

Temps total: 48:45

Vitesse: 12.31 km/h  
Kilométrage: 4:53 min/km

Place par parcours/Total: 98 (de 153)  
Place par parcours/Hommes: 93 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 11(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 33:15

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard	Total		Total min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard
	km	Temps						Total km	Total Temps					
Tour 1	1.29	6:09	4:46	12	2:01	103	5:02	1.29	6:09	4:46	17	0:54	36	1:36
Tour 2	2,075.00	9:53	0:00	11	2:56	95	7:04	2,076.29	16:02	0:00	17	1:44	36	5:29
Tour 3	2,075.00	9:45	0:00	11	2:47	82	6:45	4,151.29	25:47	0:00	17	2:21	36	8:14
Tour 4	2,075.00	10:10	0:00	12	3:18	91	9:42	6,226.29	35:57	0:00	17	3:11	36	11:24
Tour 5	2,075.00	10:56	0:00	13	4:04	104	6:56	8,301.29	46:53	0:00	17	5:03	34	10:20
Dernier temps Ar	411.00	1:52	0:00	9	0:24	56	0:33	10.00	48:45	4:52	11	15:30	93	17:15