



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Exploitation détaillée

**Seidler, Bernd**

Association: Stadtilm

Dossard: 343

Circuit: 10.00 km

Köstritzer Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 42:50

Vitesse: 14.01 km/h

Kilométrage: 4:17 min/km

Place par parcours/Total: 49 (de 153)

Place par parcours/Hommes: 48 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 9(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                 | 5:13        | 4:02         | 7           | 4:06              | 52         | 4:06        | 1.29     | 5:13           | 4:02         | 9           | 1:40         | 7          | 0:40        |
| Tour 2           | 2,075.00             | 8:41        | 0:00         | 8           | 5:52              | 50         | 5:52        | 2,076.29 | 13:54          | 0:00         | 13          | 6:21         | 38         | 3:21        |
| Tour 3           | 2,075.00             | 8:54        | 0:00         | 8           | 5:54              | 47         | 5:54        | 4,151.29 | 22:48          | 0:00         | 13          | 12:15        | 38         | 5:15        |
| Tour 4           | 2,075.00             | 9:04        | 0:00         | 9           | 2:04              | 48         | 8:36        | 6,226.29 | 31:52          | 0:00         | 13          | 14:19        | 38         | 7:19        |
| Tour 5           | 2,075.00             | 9:06        | 0:00         | 8           | 3:06              | 50         | 5:06        | 8,301.29 | 40:58          | 0:00         | 8           | 13:25        | 36         | 4:25        |
| Dernier temps Ar | 411.00               | 1:52        | 0:00         | 5           | 0:09              | 56         | 0:33        | 10.00    | 42:50          | 4:16         | 9           | 6:28         | 48         | 11:20       |