



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Exploitation détaillée

**Ohlhorst, Frank**

Association: Rudolstadt

Dossard: 304

Circuit: 10.00 km

Köstritzer Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 40:40

Vitesse: 14.75 km/h

Kilométrage: 4:04 min/km

Place par parcours/Total: 34 (de 153)

Place par parcours/Hommes: 34 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 4(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	5:04	3:55	5	3:57	43	3:57	1.29	5:04	3:55	18	1:31	4	0:31
Tour 2	2,075.00	8:09	0:00	5	5:20	38	5:20	2,076.29	13:13	0:00	18	5:40	4	2:40
Tour 3	2,075.00	8:29	0:00	4	5:29	37	5:29	4,151.29	21:42	0:00	18	11:09	4	4:09
Tour 4	2,075.00	8:27	0:00	5	1:27	34	7:59	6,226.29	30:09	0:00	18	12:36	4	5:36
Tour 5	2,075.00	8:46	0:00	4	2:46	37	4:46	8,301.29	38:55	0:00	17	11:22	4	2:22
Dernier temps Ar	411.00	1:45	0:00	3	0:02	41	0:26	10.00	40:40	4:03	4	4:18	34	9:10