



## 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

### Exploitation détaillée

**Rochau, Lothar**

Association: LAV Halensia

Dossard: 413

Circuit: 10.00 km

Köstritzer Lauf

Catégorie:

Männer M55

Temps total: 38:44

Vitesse: 15.49 km/h

Kilométrage: 3:52 min/km

Place par parcours/Total: 24 (de 153)

Place par parcours/Hommes: 24 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 2(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:34

### 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                 | 4:40        | 3:37         | 1           | -            | 35         | 3:33              | 1.29     | 4:40        | 3:37         | 5              |              | 55         | 0:07        |
| Tour 2           | 2,075.00             | 7:59        | 0:00         | 2           | 0:09         | 35         | 5:10              | 2,076.29 | 12:39       | 0:00         | 5              | 0:08         | 33         | 2:06        |
| Tour 3           | 2,075.00             | 8:07        | 0:00         | 2           | 0:01         | 29         | 5:07              | 4,151.29 | 20:46       | 0:00         | 5              | 0:09         | 55         | 3:13        |
| Tour 4           | 2,075.00             | 8:08        | 0:00         | 2           | 0:02         | 25         | 7:40              | 6,226.29 | 28:54       | 0:00         | 5              | 0:11         | 55         | 4:21        |
| Tour 5           | 2,075.00             | 8:09        | 0:00         | 1           | -            | 21         | 4:09              | 8,301.29 | 37:03       | 0:00         | 5              | 0:11         | 53         | 0:30        |
| Dernier temps Ar | 411.00               | 1:41        | 0:00         | 1           | -            | 29         | 0:22              | 10.00    | 38:44       | 3:52         | 2              | 0:10         | 24         | 7:14        |