



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Exploitation détaillée

Helmich, Robert

Association: SRL-Sportclub-Arnstadt e. V.

Dossard: 457

Circuit: 10.00 km

Köstritzer Lauf

Catégorie:

Männer M20

Temps total: 39:11

Vitesse: 15.31 km/h

Kilométrage: 3:55 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 153)

Place par parcours/Hommes: 26 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 16(de 32)

Meilleur temps dans la catégorie: 31:30

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Etape		Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
	km	Temps				Place	Retard							
Tour 1	1.29	4:24	3:24	12	0:31	18	3:17	1.29	4:24	3:24	14	0:17	56	
Tour 2	2,075.00	7:43	0:00	13	1:54	26	4:54	2,076.29	12:07	0:00	14	2:11	10	1:34
Tour 3	2,075.00	8:19	0:00	16	3:58	32	5:19	4,151.29	20:26	0:00	14	6:09	56	2:53
Tour 4	2,075.00	8:28	0:00	16	8:00	35	8:00	6,226.29	28:54	0:00	14	14:09	55	4:21
Tour 5	2,075.00	8:32	0:00	15	2:02	32	4:32	8,301.29	37:26	0:00	14	12:41	57	0:53
Dernier temps Ar	411.00	1:45	0:00	19	0:26	41	0:26	10.00	39:11	3:55	16	7:41	26	7:41