



## 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

### Exploitation détaillée

#### Schiwek, Uwe

Association: Die stolpernden Schildkröten  
Dossard: 405

Circuit: 10.00 km  
Köstritzer Lauf

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 40:58

Vitesse: 14.65 km/h  
Kilométrage: 4:06 min/km

Place par parcours/Total: 36 (de 153)  
Place par parcours/Hommes: 36 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 5(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:22

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard		Place catg.Homm	Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard catg.Homm	Place catg.Homm	Retard Hommes
	km	Temps			Total km	Total Temps			Total min/km					
Tour 1	1.29	3:33	2:45	2	2:26	2	2:26	1.29	3:33	2:45	1	-	66	
Tour 2	2,075.00	4:00	0:00	2	1:11	2	1:11	2,076.29	7:33	0:00	1	-	66	
Tour 3	2,075.00	3:00	0:00	1	-	1	-	4,151.29	10:33	0:00	1	-	66	
Tour 4	2,075.00	7:00	0:00	1	-	9	6:32	6,226.29	17:33	0:00	1	-	66	
Tour 5	2,075.00	10:00	0:00	13	4:00	80	6:00	8,301.29	27:33	0:00	1	-	64	
Dernier temps Ar	411.00	13:25	0:01	17	11:42	126	12:06	10.00	40:58	4:05	5	4:36	36	9:28