



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Exploitation détaillée

Banzer, Roland

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dossard: 383

Circuit: 10.00 km
Köstritzer Lauf

Catégorie:
Männer M45

Temps total: 41:47

Vitesse: 14.36 km/h
Kilométrage: 4:11 min/km

Place par parcours/Total: 41 (de 153)
Place par parcours/Hommes: 41 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 6(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	8:40	0:00	7	5:51	49	5:51	2,076.29	13:53	0:00	9	6:20	12	3:20
Tour 3	2,075.00	8:42	0:00	7	5:42	43	5:42	4,151.29	22:35	0:00	9	12:02	67	5:02
Tour 4	2,075.00	8:47	0:00	7	1:47	41	8:19	6,226.29	31:22	0:00	9	13:49	67	6:49
Tour 5	2,075.00	8:41	0:00	3	2:41	35	4:41	8,301.29	40:03	0:00	9	12:30	65	3:30
Dernier temps Ar	411.00	1:44	0:00	2	0:01	37	0:25	10.00	41:47	4:10	6	5:25	41	10:17