



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Exploitation détaillée

### Glock, Carsten

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 363

Circuit: 10.00 km  
Köstritzer Lauf

Catégorie:  
Männer M20

Temps total: 41:42

Vitesse: 14.39 km/h  
Kilométrage: 4:10 min/km

Place par parcours/Total: 40 (de 153)  
Place par parcours/Hommes: 40 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 18(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.Homme	Place catg.Homme	Retard	Total		Total min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard
	km	Temps						Total km	Total Temps					
Tour 1	1.29	4:56	3:49	17	1:03	39	3:49	1.29	4:56	3:49	13	0:49	69	0:23
Tour 2	2,075.00	8:37	0:00	17	2:48	47	5:48	2,076.29	13:33	0:00	13	3:37	69	3:00
Tour 3	2,075.00	8:58	0:00	22	4:37	53	5:58	4,151.29	22:31	0:00	13	8:14	12	4:58
Tour 4	2,075.00	8:50	0:00	18	8:22	42	8:22	6,226.29	31:21	0:00	13	16:36	12	6:48
Tour 5	2,075.00	8:41	0:00	16	2:11	35	4:41	8,301.29	40:02	0:00	13	15:17	67	3:29
Dernier temps Ar	411.00	1:40	0:00	15	0:21	24	0:21	10.00	41:42	4:10	18	10:12	40	10:12