



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Exploitation détaillée

**Hein, Michael**

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 302

Circuit: 10.00 km  
Köstritzer Lauf

Catégorie:  
Männer M40

Temps total: 53:35

Vitesse: 11.20 km/h  
Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 126 (de 153)  
Place par parcours/Hommes: 115 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 11(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:02

### 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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Tour 1	1.29	5:51	4:32	8	1:00	92	4:44	1.29	5:51	4:32	1	-	5	1:18
Tour 2	2,075.00	9:59	0:00	8	3:59	97	7:10	2,076.29	15:50	0:00	1	-	5	5:17
Tour 3	2,075.00	10:03	0:00	8	2:00	95	7:03	4,151.29	25:53	0:00	1	-	5	8:20
Tour 4	2,075.00	11:19	0:00	11	3:19	114	10:51	6,226.29	37:12	0:00	1	-	5	12:39
Tour 5	2,075.00	13:35	0:00	11	4:59	120	9:35	8,301.29	50:47	0:00	1	-	5	14:14
Dernier temps Ar	411.00	2:48	0:00	10	1:10	109	1:29	10.00	53:35	5:21	11	12:33	115	22:05