



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Exploitation détaillée

Hirsch, Dr. Steffen

Association: AC Apolda

Dossard: 424

Circuit: 10.00 km

Köstritzer Lauf

Catégorie:

Männer M30

Temps total: 43:13

Vitesse: 13.88 km/h

Kilométrage: 4:19 min/km

Place par parcours/Total: 53 (de 153)

Place par parcours/Hommes: 52 (de 129)

Meilleur temps dans le parcours: 31:30

Place par catégorie: 6(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 33:15

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homm	Hommes			km	Temps
Tour 1	1.29	5:03	3:54	6	0:55	42	3:56	1.29	5:03	3:54	11	76	0:30	
Tour 2	2,075.00	8:37	0:00	6	1:40	47	5:48	2,076.29	13:40	0:00	11	76	3:07	
Tour 3	2,075.00	9:05	0:00	6	2:07	59	6:05	4,151.29	22:45	0:00	11	76	5:12	
Tour 4	2,075.00	9:20	0:00	6	2:28	58	8:52	6,226.29	32:05	0:00	11	76	7:32	
Tour 5	2,075.00	9:13	0:00	7	2:21	51	5:13	8,301.29	41:18	0:00	11	74	4:45	
Dernier temps Ar	411.00	1:55	0:00	11	0:27	65	0:36	10.00	43:13	4:19	6	9:58	52	11:43