



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### Exploitation détaillée

**grunwald, maxe**

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 310

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

**Temps total: 49:17**

Vitesse: 12.17 km/h

Kilométrage: 04:56 min/km

Place par parcours/Total: 37 (de 93)

Place par parcours/Hommes: 36 (de 79)

Meilleur temps dans le parcours: 33:15

Place par catégorie: 2(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:40

### 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	5:20	4:08	2	0:29	29	1:07	1.29	5:20	4:08	3	0:29	18	
Tour 2	2.08	9:22	4:30	2	1:18	30	4:56	3.37	14:42	4:21	3	1:47	19	
Tour 3	2.08	10:15	4:55	3	2:00	34	5:49	5.45	24:57	4:34	2	3:47	17	
Tour 4	2.08	11:05	5:19	4	2:33	43	6:39	7.53	36:02	4:47	2	6:20	17	
Tour 5	2.08	11:11	5:22	4	2:42	40	11:11	9.61	47:13	4:54	2	9:02	2	
Dernier temps Ar	0.41	2:04	5:02	2	0:35	35	0:35	10.00	49:17	4:55	2	9:37	36	16:02