



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Exploitation détaillée

Luther, Swen

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dossard: 313

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 53:47

Vitesse: 11.16 km/h

Kilométrage: 05:23 min/km

Place par parcours/Total: 54 (de 93)

Place par parcours/Hommes: 53 (de 79)

Meilleur temps dans le parcours: 33:15

Place par catégorie: 5(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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Tour 1	1.29	6:04	4:42	5	1:13	58	1:51	1.29	6:04	4:42	6	1:13	35	0:35
Tour 2	2.08	10:17	4:56	5	2:13	49	5:51	3.37	16:21	4:51	6	3:26	36	0:36
Tour 3	2.08	11:08	5:21	5	2:53	53	6:42	5.45	27:29	5:02	4	6:19	19	1:03
Tour 4	2.08	11:58	5:45	5	3:26	55	7:32	7.53	39:27	5:14	4	9:45	19	1:22
Tour 5	2.08	12:03	5:47	5	3:34	51	12:03	9.61	51:30	5:21	4	13:19	18	0:34
Dernier temps Ar	0.41	2:17	5:34	4	0:48	49	0:48	10.00	53:47	5:22	5	14:07	53	20:32