



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### Exploitation détaillée

**Köhler, Jens**

Association: LSV Lok Arnstadt

Dossard: 324

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 41:22

Vitesse: 14.50 km/h

Kilométrage: 04:08 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 93)

Place par parcours/Hommes: 10 (de 79)

Meilleur temps dans le parcours: 33:15

Place par catégorie: 1(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:22

### 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	4:56	3:49	2	0:09	11	0:43	1.29	4:56	3:49	1	-	45	
Tour 2	2.08	8:28	4:04	2	0:21	13	4:02	3.37	13:24	3:58	1	-	46	
Tour 3	2.08	8:38	4:09	2	0:01	13	4:12	5.45	22:02	4:02	1	-	41	
Tour 4	2.08	8:47	4:13	1	-	8	4:21	7.53	30:49	4:05	1	-	41	
Tour 5	2.08	8:53	4:16	1	-	10	8:53	9.61	39:42	4:07	1	-	40	
Dernier temps Ar	0.41	1:40	4:03	1	-	6	0:11	10.00	41:22	4:08	1	-	10	8:07