



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

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	