



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Exploitation détaillée

Haak, Jörg

Association: WSV Kassel

Dossard: 382

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 41:56

Vitesse: 14.31 km/h

Kilométrage: 04:11 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 93)

Place par parcours/Hommes: 12 (de 79)

Meilleur temps dans le parcours: 33:15

Place par catégorie: 2(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:22

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	
Tour 1	1.29	4:47	3:42	1	-	9	0:34	1.29	4:47	3:42	2		43																
Tour 2	2.08	8:07	3:54	1	-	8	3:41	3.37	12:54	3:49	2		44																
Tour 3	2.08	8:37	4:08	1	-	11	4:11	5.45	21:31	3:56	2		43																
Tour 4	2.08	9:11	4:24	2	0:24	13	4:45	7.53	30:42	4:04	2		43																
Tour 5	2.08	9:23	4:30	2	0:30	18	9:23	9.61	40:05	4:10	2	0:23	42																
Dernier temps Ar	0.41	1:51	4:30	3	0:11	19	0:22	10.00	41:56	4:11	2	0:34	12	8:41															