



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

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	4:47	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	