



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Exploitation détaillée

Zeiger, Thomas

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dossard: 318

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 43:15

Vitesse: 13.87 km/h

Kilométrage: 04:19 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 93)

Place par parcours/Hommes: 14 (de 79)

Meilleur temps dans le parcours: 33:15

Place par catégorie: 3(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:42

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 1	1.29	5:08	3:58	3	0:26	15	0:55	1.29	5:08	3:58	4		16	
Tour 2	2.08	8:42	4:10	3	0:30	16	4:16	3.37	13:50	4:06	4		42	
Tour 3	2.08	8:55	4:17	3	0:27	14	4:29	5.45	22:45	4:10	3	1:19	45	
Tour 4	2.08	9:19	4:28	3	0:38	16	4:53	7.53	32:04	4:15	3	1:57	45	
Tour 5	2.08	9:21	4:29	3	0:38	17	9:21	9.61	41:25	4:18	3	2:28	44	
Dernier temps Ar	0.41	1:50	4:28	4	0:06	17	0:21	10.00	43:15	4:19	3	2:33	14	10:00