



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

## Exploitation détaillée

**Lindenlaub, Ralf**

Association: Geraberg

Dossard: 394

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 43:46

Vitesse: 13.71 km/h

Kilométrage: 4:23 min/km

Place par parcours/Total: 38 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 38 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 6(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:38

### 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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Tour 1	1.70	6:57	4:05	8	0:53	41	1:16	1.70	6:57	4:05	6	0:53	65	
Tour 2	2.34	10:17	4:23	6	1:27	35	1:50	4.04	17:14	4:15	6	2:20	70	
Tour 3	2.34	10:33	4:30	6	1:41	38	2:07	6.38	27:47	4:21	6	4:01	70	
Tour 4	2.34	10:35	4:31	6	1:36	38	2:08	8.72	38:22	4:23	6	5:37	69	
Dernier temps Zi	1.28	5:24	4:13	3	0:31	25	0:48	10.00	43:46	4:22	6	6:08	38	8:09