



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Herrmann, Maik**

Association: Laufftreff Arnstadt

Dossard: 364

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 45:23

Vitesse: 13.22 km/h

Kilométrage: 4:32 min/km

Place par parcours/Total: 44 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 44 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 8(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:38

### 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           | 1.70  | 6:45  | 3:58   | 5     | 0:41  | 30   | 1:04  | 1.70  | 6:45   | 3:58 | 8     | 0:41  | 21     |      |       |    |       |        |       |       |       |      |        |       |       |      |        |       |
| Tour 2           | 2.34  | 10:22 | 4:25   | 7     | 1:32  | 37   | 1:55  | 4.04  | 17:07  | 4:14 | 8     | 2:13  | 21     |      |       |    |       |        |       |       |       |      |        |       |       |      |        |       |
| Tour 3           | 2.34  | 10:57 | 4:40   | 8     | 2:05  | 45   | 2:31  | 6.38  | 28:04  | 4:23 | 8     | 4:18  | 21     |      |       |    |       |        |       |       |       |      |        |       |       |      |        |       |
| Tour 4           | 2.34  | 11:21 | 4:51   | 9     | 2:22  | 50   | 2:54  | 8.72  | 39:25  | 4:31 | 8     | 6:40  | 20     |      |       |    |       |        |       |       |       |      |        |       |       |      |        |       |
| Dernier temps Zi | 1.28  | 5:58  | 4:39   | 9     | 1:05  | 49   | 1:22  | 10.00 | 45:23  | 4:32 | 8     | 7:45  | 44     | 9:46 |       |    |       |        |       |       |       |      |        |       |       |      |        |       |