



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Kahl, Nico**

Association: Neustadt Rstg

Dossard: 373

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 52:21

Vitesse: 11.46 km/h

Kilométrage: 5:14 min/km

Place par parcours/Total: 82 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 69 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 10(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:00

### 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	7:52	4:37	8	1:47	55	2:11	1.70	7:52	4:37	10	1:47	39	0:09	1.70	7:52	4:37	10	1:47	39	0:09	10	1:47	39	0:09	10	1:47	39	0:09
Tour 2	2.34	12:01	5:08	10	3:12	67	3:34	4.04	19:53	4:55	10	4:59	39	0:29	4.04	19:53	4:55	10	4:59	39	0:29	10	4:59	39	0:29	10	4:59	39	0:29
Tour 3	2.34	12:32	5:21	10	3:39	69	4:06	6.38	32:25	5:04	10	8:38	38	1:33	6.38	32:25	5:04	10	8:38	38	1:33	10	8:38	38	1:33	10	8:38	38	1:33
Tour 4	2.34	12:50	5:29	10	3:40	69	4:23	8.72	45:15	5:11	10	12:18	37	3:20	8.72	45:15	5:11	10	12:18	37	3:20	10	12:18	37	3:20	10	12:18	37	3:20
Dernier temps Zi	1.28	7:06	5:32	10	2:03	75	2:30	10.00	52:21	5:14	10	14:21	69	16:44	10.00	52:21	5:14	10	14:21	69	16:44	10	14:21	69	16:44	10	14:21	69	16:44