



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Herzer, Heiko**

Association: Arnstadt

Dossard: 303

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 57:29

Vitesse: 10.44 km/h

Kilométrage: 5:45 min/km

Place par parcours/Total: 94 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 79 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 15(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:27

### 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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Tour 1	1.70	9:19	5:28	15	3:20	80	3:38	1.70	9:19	5:28	15	3:20	28	1:36
Tour 2	2.34	13:13	5:38	15	4:33	75	4:46	4.04	22:32	5:34	15	7:53	27	3:08
Tour 3	2.34	13:45	5:52	15	5:07	80	5:19	6.38	36:17	5:41	15	13:00	26	5:25
Tour 4	2.34	13:56	5:57	15	5:24	81	5:29	8.72	50:13	5:45	15	18:24	26	8:18
Dernier temps Zi	1.28	7:16	5:40	15	2:38	76	2:40	10.00	57:29	5:44	15	21:02	79	21:52