



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Heinz, Marco**

Association: Speedskating Arnstadt e.V.

Dossard: 181

Circuit: 5.00 km

5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 25:23

Vitesse: 11.82 km/h

Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 25 (de 50)

Place par parcours/Hommes: 17 (de 27)

Meilleur temps dans le parcours: 18:35

Place par catégorie: 3(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 18:35

### 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	1.39	6:42	4:49	3	1:56	20	1:57	1.39	6:42	4:49	3	1:56	11	0:39														
Tour 2	2.35	12:03	5:07	4	3:05	19	3:05	3.74	18:45	5:00	3	5:01	11	1:41														
Dernier temps Zi	1.30	6:38	5:06	4	1:47	18	1:47	5.00	25:23	5:04	3	6:48	17	6:48														