



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Rochau, Lothar**

Association: LAV Halensia

Dossard: 367

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 39:38

Vitesse: 15.14 km/h

Kilométrage: 3:58 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 11 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 1(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:38

### 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	6:17	3:41	1	-	11	0:36	1.70	6:17	3:41	1	-	54															
Tour 2	2.34	9:15	3:57	1	-	11	0:48	4.04	15:32	3:50	1	-	54															
Tour 3	2.34	9:23	4:00	1	-	11	0:57	6.38	24:55	3:54	1	-	43															
Tour 4	2.34	9:30	4:03	1	-	11	1:03	8.72	34:25	3:56	1	-	43															
Dernier temps Zi	1.28	5:13	4:04	1	-	15	0:37	10.00	39:38	3:57	1	-	11	4:01														