



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Zeiger, Thomas**

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 328

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 40:05

Vitesse: 14.97 km/h

Kilométrage: 4:01 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 15 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 5(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:27

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 1	1.70	6:23	3:45	4	0:24	16	0:42	1.70	6:23	3:45	3	0:24	45	
Tour 2	2.34	9:30	4:03	3	0:50	14	1:03	4.04	15:53	3:55	3	1:14	47	
Tour 3	2.34	9:32	4:04	3	0:54	13	1:06	6.38	25:25	3:59	3	2:08	50	
Tour 4	2.34	9:30	4:03	3	0:58	11	1:03	8.72	34:55	4:00	5	3:06	50	
Dernier temps Zi	1.28	5:10	4:02	5	0:32	14	0:34	10.00	40:05	4:00	5	3:38	15 4:28	