



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Bechmann, Rico

Association: Thüringer Laufmaschen

Dossard: 357

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 40:44

Vitesse: 14.73 km/h

Kilométrage: 4:04 min/km

Place par parcours/Total: 18 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 18 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 3(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:00

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	6:20	3:43	2	0:15	13	0:39	1.70	6:20	3:43	2	0:15	47	
Tour 2	2.34	9:33	4:04	3	0:44	18	1:06	4.04	15:53	3:55	3	0:59	47	
Tour 3	2.34	9:48	4:11	3	0:55	19	1:22	6.38	25:41	4:01	3	1:54	47	
Tour 4	2.34	9:46	4:10	3	0:36	18	1:19	8.72	35:27	4:03	3	2:30	47	
Dernier temps Zi	1.28	5:17	4:07	2	0:14	18	0:41	10.00	40:44	4:04	3	2:44	18	5:07