



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Köhler, Jens**

Association: LSV Lok Arnstadt

Dossard: 333

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 41:13

Vitesse: 14.56 km/h

Kilométrage: 4:07 min/km

Place par parcours/Total: 20 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 20 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 2(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:36

### 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	6:23	3:45	2	0:03	16	0:42	1.70	6:23	3:45	3			45
Tour 2	2.34	9:41	4:08	2	0:33	19	1:14	4.04	16:04	3:58	3			45
Tour 3	2.34	9:58	4:15	2	0:55	22	1:32	6.38	26:02	4:04	2	1:31		45
Tour 4	2.34	9:57	4:15	2	0:50	22	1:30	8.72	35:59	4:07	2	2:21		45
Dernier temps Zi	1.28	5:14	4:05	2	0:16	16	0:38	10.00	41:13	4:07	2	2:37	20	5:36