



## 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

### Exploitation détaillée

#### Glock, Carsten

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 75

Circuit: 5.00 km

Autohaus Gebrüder Kühn 5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 21:11

Vitesse: 14.16 km/h

Kilométrage: 4:14 min/km

Place par parcours/Total: 8 (de 39)

Place par parcours/Hommes: 8 (de 25)

Meilleur temps dans le parcours: 17:05

Place par catégorie: 6(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 17:05

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

| Poste            | Etape |       |        |       | Place     |           |           |      | Retard |        |       |           |           |
|------------------|-------|-------|--------|-------|-----------|-----------|-----------|------|--------|--------|-------|-----------|-----------|
|                  | km    | Temps | min/km | catg. | catg.Homm | catg.Homm | catg.Homm | km   | Temps  | min/km | catg. | catg.Homm | catg.Homm |
| Tour 1           | 1.39  | 5:44  | 4:07   | 7     | 1:10      | 14        | 1:10      | 1.39 | 5:44   | 4:07   | 6     | 1:10      | 18        |
| Tour 2           | 2.35  | 10:01 | 4:15   | 4     | 2:00      | 6         | 2:00      | 3.74 | 15:45  | 4:12   | 6     | 3:10      | 17        |
| Dernier temps Zi | 1.30  | 5:26  | 4:10   | 3     | 0:56      | 5         | 0:56      | 5.00 | 21:11  | 4:14   | 6     | 4:06      | 8 4:06    |