



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

## Exploitation détaillée

**Köhler, Jens**

Association: LSV Lok Arnstadt

Dossard: 237

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 41:12

Vitesse: 14.56 km/h

Kilométrage: 4:07 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 103)

Place par parcours/Hommes: 17 (de 80)

Meilleur temps dans le parcours: 31:54

Place par catégorie: 4(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:03

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Tour 1	1.70	6:24	3:45	4	0:16	18	1:25	1.70	6:24	3:45	4	0:08	45	
Tour 2	2.34	9:31	4:04	3	0:21	15	2:05	4.04	15:55	3:56	4	0:29	45	
Tour 3	2.34	9:56	4:14	3	0:38	20	2:18	6.38	25:51	4:03	4	1:07	45	
Tour 4	2.34	10:01	4:16	4	0:40	17	2:25	8.72	35:52	4:06	4	1:47	45	
Dernier temps Zi	1.30	5:20	4:06	3	0:22	14	1:05	10.00	41:12	4:07	4	2:09	17	9:18