



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Exploitation détaillée

Freitag, Roman

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dossard: 423

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 39:40

Vitesse: 15.13 km/h

Kilométrage: 3:58 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 127)

Place par parcours/Hommes: 12 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 34:06

Place par catégorie: 4(de 22)

Meilleur temps dans la catégorie: 35:59

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Tour 1	1.67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03	1.67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03	1.67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03	7	0:58	23	1:03	7	0:58	23	1:03
Tour 2	2.35	9:30	4:02	4	1:07	18	1:28	4.02	15:57	3:58	5	2:05	17	2:31	4.02	15:57	3:58	5	2:05	17	2:31	5	2:05	17	2:31	5	2:05	17	2:31
Tour 3	2.35	9:26	4:00	4	0:46	11	1:51	6.37	25:23	3:59	4	2:51	17	3:53	6.37	25:23	3:59	4	2:51	17	3:53	4	2:51	17	3:53	4	2:51	17	3:53
Tour 4	2.35	9:27	4:01	4	0:49	10	1:20	8.72	34:50	3:59	4	3:40	14	5:13	8.72	34:50	3:59	4	3:40	14	5:13	4	3:40	14	5:13	4	3:40	14	5:13
Dernier temps Zi	1.28	4:50	3:46	2	0:01	5	0:29	10.00	39:40	3:57	4	3:41	12	5:34	10.00	39:40	3:57	4	3:41	12	5:34	4	3:41	12	5:34	4	3:41	12	5:34