



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

## Exploitation détaillée

haak, Joerg

Association: arnstadt

Dossard: 322

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 40:20

Vitesse: 14.88 km/h

Kilométrage: 4:02 min/km

Place par parcours/Total: 16 (de 127)

Place par parcours/Hommes: 16 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 34:06

Place par catégorie: 4(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:51

### 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.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Tour 1	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49
Tour 2	2.35	9:21	3:58	2	0:27	13	1:19	4.02	15:34	3:52	2	0:53	13	2:08	4.02	15:34	3:52	2	0:53	13	2:08	4.02	15:34	3:52	2	0:53	13	2:08
Tour 3	2.35	9:37	4:05	4	0:12	17	2:02	6.37	25:11	3:57	3	1:05	16	3:41	6.37	25:11	3:57	3	1:05	16	3:41	6.37	25:11	3:57	3	1:05	16	3:41
Tour 4	2.35	9:44	4:08	4	0:20	16	1:37	8.72	34:55	4:00	4	1:25	16	5:18	8.72	34:55	4:00	4	1:25	16	5:18	8.72	34:55	4:00	4	1:25	16	5:18
Dernier temps Zi	1.28	5:25	4:13	4	1:04	20	1:04	10.00	40:20	4:01	4	2:29	16	6:14	10.00	40:20	4:01	4	2:29	16	6:14	10.00	40:20	4:01	4	2:29	16	6:14