



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Exploitation détaillée

Köhler, Jens

Association: LSV Lok Arnstadt

Dossard: 339

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 42:57

Vitesse: 13.97 km/h

Kilométrage: 4:18 min/km

Place par parcours/Total: 29 (de 127)

Place par parcours/Hommes: 29 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 34:06

Place par catégorie: 5(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.	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	Homm					
Tour 1	1.67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06	1.67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06	1.67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06	1.67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06	1.67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06
Tour 2	2.35	10:02	4:16	5	1:08	29	2:00	4.02	16:32	4:06	5	1:51	30	3:06	4.02	16:32	4:06	5	1:51	30	3:06	4.02	16:32	4:06	5	1:51	30	3:06	4.02	16:32	4:06	5	1:51	30	3:06
Tour 3	2.35	10:17	4:22	5	0:52	31	2:42	6.37	26:49	4:12	5	2:43	29	5:19	6.37	26:49	4:12	5	2:43	29	5:19	6.37	26:49	4:12	5	2:43	29	5:19	6.37	26:49	4:12	5	2:43	29	5:19
Tour 4	2.35	10:28	4:27	6	1:04	34	2:21	8.72	37:17	4:16	5	3:47	29	7:40	8.72	37:17	4:16	5	3:47	29	7:40	8.72	37:17	4:16	5	3:47	29	7:40	8.72	37:17	4:16	5	3:47	29	7:40
Dernier temps Zi	1.28	5:40	4:25	5	1:19	27	1:19	10.00	42:57	4:17	5	5:06	29	8:51	10.00	42:57	4:17	5	5:06	29	8:51	10.00	42:57	4:17	5	5:06	29	8:51	10.00	42:57	4:17	5	5:06	29	8:51