



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Exploitation détaillée

Gerlach, Martin

Association: LAC Eichsfeld

Dossard: 211

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 44:10

Vitesse: 13.58 km/h

Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 23 (de 84)

Place par parcours/Hommes: 21 (de 61)

Meilleur temps dans le parcours: 37:26

Place par catégorie: 5(de 14)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:05

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.	
Tour 1	1.67	7:05	4:14	6	1:04	25	1:04	1.67	7:05	4:14	6	1:04	25	1:04	1.67	7:05	4:14	6	1:04	25	1:04	6	1:04	25	1:04	6	1:04	25	1:04
Tour 2	2.35	10:16	4:22	6	1:04	21	1:16	4.02	17:21	4:18	6	2:08	24	2:15	4.02	17:21	4:18	6	2:08	24	2:15	6	2:08	24	2:15	6	2:08	24	2:15
Tour 3	2.35	10:35	4:30	5	0:57	19	1:37	6.37	27:56	4:23	6	3:05	22	3:43	6.37	27:56	4:23	6	3:05	22	3:43	6	3:05	22	3:43	6	3:05	22	3:43
Tour 4	2.35	10:40	4:32	5	0:48	19	1:48	8.72	38:36	4:25	6	3:53	21	5:30	8.72	38:36	4:25	6	3:53	21	5:30	6	3:53	21	5:30	6	3:53	21	5:30
Dernier temps Zi	1.28	5:34	4:20	5	0:41	19	1:14	10.00	44:10	4:24	5	4:05	21	6:44	10.00	44:10	4:24	5	4:05	21	6:44	5	4:05	21	6:44	5	4:05	21	6:44