



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

## Exploitation détaillée

**Gerngroß, Thomas**

Association: ThSV 1886 Geschwenda  
Dossard: 212

Circuit: 10.00 km  
Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 44:44

Vitesse: 13.41 km/h  
Kilométrage: 4:28 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 84)  
Place par parcours/Hommes: 24 (de 61)  
Meilleur temps dans le parcours: 37:26

Place par catégorie: 3(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 41:22

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Tour 1	1.67	6:48	4:04	2	0:01	17	0:47	1.67	6:48	4:04	2	0:01	17	0:47	
Tour 2	2.35	10:09	4:19	2	0:27	19	1:09	4.02	16:57	4:12	2	0:24	19	1:51	
Tour 3	2.35	10:53	4:37	3	1:11	26	1:55	6.37	27:50	4:22	2	1:35	21	3:37	
Tour 4	2.35	11:16	4:47	5	1:21	30	2:24	8.72	39:06	4:29	3	2:56	24	6:00	
Dernier temps Zi	1.28	5:38	4:24	3	0:26	23	1:18	10.00	44:44	4:28	3	3:22	24	7:18	