



## 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

### Exploitation détaillée

Esefeld, Frederick

Association: katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 286

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 49:26

Vitesse: 12.14 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 48 (de 84)

Place par parcours/Hommes: 43 (de 61)

Meilleur temps dans le parcours: 37:26

Place par catégorie: 6(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:29

### 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	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45			1.67	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45															
Tour 2	2.35	11:38	4:57	7	1:51	44	2:38			4.02	19:24	4:49	7	2:53	45	4:18															
Tour 3	2.35	11:59	5:05	6	2:14	42	3:01			6.37	31:23	4:55	7	5:06	44	7:10															
Tour 4	2.35	11:53	5:03	6	2:02	40	3:01			8.72	43:16	4:57	6	7:06	43	10:10															
Dernier temps Zi	1.28	6:10	4:49	6	0:56	39	1:50			10.00	49:26	4:56	6	7:57	43	12:00															