



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Exploitation détaillée

Simon, Holger

Association: Schmalkalden
Dossard: 280

Circuit: 10.00 km
Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 51:21

Vitesse: 11.68 km/h
Kilométrage: 5:08 min/km

Place par parcours/Total: 56 (de 84)

Place par parcours/Hommes: 47 (de 61)

Meilleur temps dans le parcours: 37:26

Place par catégorie: 11(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.	Homm
Tour 1	1.67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35	1.67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35	1.67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35	9	1:35	35	1:35	9	1:35	35	1:35
Tour 2	2.35	11:28	4:52	10	2:16	39	2:28	4.02	19:04	4:44	10	3:51	38	3:58	4.02	19:04	4:44	10	3:51	38	3:58	10	3:51	38	3:58	10	3:51	38	3:58
Tour 3	2.35	12:38	5:22	11	3:00	51	3:40	6.37	31:42	4:58	10	6:51	45	7:29	6.37	31:42	4:58	10	6:51	45	7:29	10	6:51	45	7:29	10	6:51	45	7:29
Tour 4	2.35	13:01	5:32	12	3:09	53	4:09	8.72	44:43	5:07	11	10:00	47	11:37	8.72	44:43	5:07	11	10:00	47	11:37	11	10:00	47	11:37	11	10:00	47	11:37
Dernier temps Zi	1.28	6:38	5:10	11	1:45	47	2:18	10.00	51:21	5:08	11	11:16	47	13:55	10.00	51:21	5:08	11	11:16	47	13:55	11	11:16	47	13:55	11	11:16	47	13:55