



# 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		Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place		Retard
	km	Temps			catg.	catg.		km	Temps			catg.	catg.	
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
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
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
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
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