



## 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

### Exploitation détaillée

**Zeiger, Thomas**

Association: katholische Laufjugend Arnstadt

Dossard: 260

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 41:22

Vitesse: 14.50 km/h

Kilométrage: 4:08 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 84)

Place par parcours/Hommes: 8 (de 61)

Meilleur temps dans le parcours: 37:26

Place par catégorie: 1(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:22

### 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	6:51	4:06	3	0:04	19	0:50	1.67	6:51	4:06	3	0:04	19	0:50	1.67	6:51	4:06	3	0:04	19	0:50	3	0:04	19	0:50	3	0:04	19	0:50
Tour 2	2.35	9:42	4:07	1	-	6	0:42	4.02	16:33	4:07	1	-	13	1:27	4.02	16:33	4:07	1	-	13	1:27	1	-	13	1:27	1	-	13	1:27
Tour 3	2.35	9:42	4:07	1	-	4	0:44	6.37	26:15	4:07	1	-	7	2:02	6.37	26:15	4:07	1	-	7	2:02	1	-	7	2:02	1	-	7	2:02
Tour 4	2.35	9:55	4:13	1	-	8	1:03	8.72	36:10	4:08	1	-	7	3:04	8.72	36:10	4:08	1	-	7	3:04	1	-	7	3:04	1	-	7	3:04
Dernier temps Zi	1.28	5:12	4:03	1	-	5	0:52	10.00	41:22	4:08	1	-	8	3:56	10.00	41:22	4:08	1	-	8	3:56	1	-	8	3:56	1	-	8	3:56