



## 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

### Exploitation détaillée

#### Spilling, Frank

Association: Erfurt

Dossard: 131

Circuit: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 29:54

Vitesse: 10.03 km/h

Kilométrage: 5:59 min/km

Place par parcours/Total: 33 (de 41)

Place par parcours/Hommes: 25 (de 29)

Meilleur temps dans le parcours: 16:43

Place par catégorie: 2(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 23:22

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

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	1.38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14	1.38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14
Tour 2	2.34	14:22	6:08	2	3:09	24	6:25	3.72	22:02	5:55	2	4:45	25	9:39
Dernier temps Zi	1.28	7:52	6:08	2	1:47	22	3:32	5.00	29:54	5:58	2	6:32	25	13:11