



## 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

### Exploitation détaillée

Lafon, Guillaume

Association: LTV Erfurt

Dossard: 72

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 39:52

Vitesse: 15.05 km/h

Kilométrage: 3:59 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 72)

Place par parcours/Hommes: 5 (de 57)

Meilleur temps dans le parcours: 36:38

Place par catégorie: 2(de 14)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:12

### 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	1.67	6:15	3:44	2	0:26	5	0:27	1.67	6:15	3:44	2	0:26	5	0:27
Tour 2	2.35	9:16	3:56	2	0:36	5	0:41	4.02	15:31	3:51	2	1:02	4	1:08
Tour 3	2.35	9:17	3:57	2	0:23	5	0:36	6.37	24:48	3:53	2	1:25	5	1:44
Tour 4	2.35	9:25	4:00	2	0:23	5	0:44	8.72	34:13	3:55	2	1:48	5	2:28
Dernier temps Zi	1.28	5:39	4:24	2	0:52	6	0:53	10.00	39:52	3:59	2	2:40	5	3:14