



## 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

### Exploitation détaillée

**Röder, Stefan**

Association: Die Schwenninger Krankenkasse  
Dossard: 36

Circuit: 10.00 km  
n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 41:29

Vitesse: 14.46 km/h  
Kilométrage: 4:09 min/km

Place par parcours/Total: 7 (de 72)  
Place par parcours/Hommes: 7 (de 57)  
Meilleur temps dans le parcours: 36:38

Place par catégorie: 1(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:29

### 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	6:16	3:45	1	-	6	0:28	1.67	6:16	3:45	1	-	6	0:28	1.67	6:16	3:45	1	-	6	0:28	1	-	6	0:28	1	-	6	0:28
Tour 2	2.35	9:35	4:04	1	-	7	1:00	4.02	15:51	3:56	1	-	7	1:28	4.02	15:51	3:56	1	-	7	1:28	1	-	7	1:28	1	-	7	1:28
Tour 3	2.35	9:58	4:14	1	-	7	1:17	6.37	25:49	4:03	1	-	7	2:45	6.37	25:49	4:03	1	-	7	2:45	1	-	7	2:45	1	-	7	2:45
Tour 4	2.35	10:01	4:15	1	-	6	1:20	8.72	35:50	4:06	1	-	7	4:05	8.72	35:50	4:06	1	-	7	4:05	1	-	7	4:05	1	-	7	4:05
Dernier temps Zi	1.28	5:39	4:24	1	-	6	0:53	10.00	41:29	4:08	1	-	7	4:51	10.00	41:29	4:08	1	-	7	4:51	1	-	7	4:51	1	-	7	4:51