



**29. Arnstädter Citylauf**  
 Arnstadt / 27.04.2019

**Exploitation détaillée**

**Gerngroß, Thomas**

Association: ThSV 1886 Geschwenda  
 Dossard: 12

Circuit: 10.00 km  
 n3 10-km-Lauf

Catégorie:  
 Seniores M45 (45-49 Jahre)

**Temps total: 46:42**

Vitesse: 12.85 km/h  
 Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 24 (de 72)

Place par parcours/Hommes: 23 (de 57)

Meilleur temps dans le parcours: 36:38

Place par catégorie: 2(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:38

**Temps intermédiaires**

**Résultats d'étape**

**Résultat total**

Poste	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	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03	1.67	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03
Tour 2	2.35	10:35	4:30	2	2:00	17	2:00	4.02	17:26	4:20	2	3:03	16	3:03
Tour 3	2.35	11:16	4:47	2	2:35	26	2:35	6.37	28:42	4:30	2	5:38	21	5:38
Tour 4	2.35	11:42	4:58	2	3:01	26	3:01	8.72	40:24	4:37	2	8:39	23	8:39
Dernier temps Zi	1.28	6:18	4:55	3	1:25	25	1:32	10.00	46:42	4:40	2	10:04	23	10:04