



## 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

### Exploitation détaillée

**Esche, Sebastian**

Association: Physiotherapie Praxis Schmidt  
Dossard: 7

Circuit: 10.00 km  
n3 10-km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 47:03

Vitesse: 12.75 km/h  
Kilométrage: 4:42 min/km

Place par parcours/Total: 27 (de 72)  
Place par parcours/Hommes: 25 (de 57)

Meilleur temps dans le parcours: 36:38

Place par catégorie: 5(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:34

### 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.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes					
Tour 1	1.67	7:09	4:16	5	1:06	27	1:21	1.67	7:09	4:16	5	1:06	27	1:21	1.67	7:09	4:16	5	1:06	27	1:21	1.67	7:09	4:16	5	1:06	27	1:21	1.67	7:09	4:16	5	1:06	27	1:21
Tour 2	2.35	10:47	4:35	4	1:59	25	2:12	4.02	17:56	4:27	4	3:05	25	3:33	4.02	17:56	4:27	4	3:05	25	3:33	4.02	17:56	4:27	4	3:05	25	3:33	4.02	17:56	4:27	4	3:05	25	3:33
Tour 3	2.35	11:11	4:45	5	2:08	23	2:30	6.37	29:07	4:34	4	5:13	26	6:03	6.37	29:07	4:34	4	5:13	26	6:03	6.37	29:07	4:34	4	5:13	26	6:03	6.37	29:07	4:34	4	5:13	26	6:03
Tour 4	2.35	11:28	4:52	5	2:34	24	2:47	8.72	40:35	4:39	4	7:47	24	8:50	8.72	40:35	4:39	4	7:47	24	8:50	8.72	40:35	4:39	4	7:47	24	8:50	8.72	40:35	4:39	4	7:47	24	8:50
Dernier temps Zi	1.28	6:28	5:03	7	1:42	33	1:42	10.00	47:03	4:42	5	9:29	25	10:25	10.00	47:03	4:42	5	9:29	25	10:25	10.00	47:03	4:42	5	9:29	25	10:25	10.00	47:03	4:42	5	9:29	25	10:25