



22. Arnstädter Citylauf  
 Arnstadt / 28.04.2012

Exploitation détaillée

**Spranger, Steffen**

Association: JOHO Stützerbach  
 Dossard: 395

Circuit: 10.00 km  
 Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:  
 Seniores M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 50:56

Vitesse: 11.78 km/h  
 Kilométrage: 05:05 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 93)  
 Place par parcours/Hommes: 44 (de 79)  
 Meilleur temps dans le parcours: 33:15

Place par catégorie: 9(de 12)  
 Meilleur temps dans la catégorie: 40:42

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	1.29	5:40	4:23	9	0:58	45	1:27	1.29	5:40	4:23	10		9	0:11
Tour 2	2.08	9:51	4:44	7	1:39	39	5:25	3.37	15:31	4:36	10		10	
Tour 3	2.08	10:48	5:11	8	2:20	47	6:22	5.45	26:19	4:49	9	4:53	9	
Tour 4	2.08	11:11	5:22	9	2:30	46	6:45	7.53	37:30	4:58	9	7:23	9	
Tour 5	2.08	11:19	5:26	9	2:36	43	11:19	9.61	48:49	5:04	9	9:52	8	
Dernier temps Ar	0.41	2:07	5:09	9	0:23	39	0:38	10.00	50:56	5:05	9	10:14	44	17:41