



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Exploitation détaillée

Zelle, Monique

Association: Dream Team Ilmenau

Dossard: 306

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 56:54

Vitesse: 10.54 km/h

Kilométrage: 05:41 min/km

Place par parcours/Total: 64 (de 93)

Place par parcours/Femmes: 5 (de 14)

Meilleur temps dans le parcours: 42:24

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 56:54

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.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Tour 1	1.29	6:08	4:45	1	-	4	1:11	1.29	6:08	4:45	1	-	5	1:11	1.29	6:08	4:45	1	-	5	1:11	1.29	6:08	4:45	1	-	5	1:11
Tour 2	2.08	10:45	5:10	1	-	4	2:16	3.37	16:53	5:00	1	-	5	3:27	3.37	16:53	5:00	1	-	5	3:27	3.37	16:53	5:00	1	-	5	3:27
Tour 3	2.08	11:34	5:33	1	-	5	2:41	5.45	28:27	5:13	1	-	5	6:08	5.45	28:27	5:13	1	-	5	6:08	5.45	28:27	5:13	1	-	5	6:08
Tour 4	2.08	12:30	6:00	1	-	5	3:27	7.53	40:57	5:26	1	-	5	9:35	7.53	40:57	5:26	1	-	5	9:35	7.53	40:57	5:26	1	-	5	9:35
Tour 5	2.08	13:17	6:23	2	0:24	7	4:07	9.61	54:14	5:38	1	-	5	13:42	9.61	54:14	5:38	1	-	5	13:42	9.61	54:14	5:38	1	-	5	13:42
Dernier temps Ar	0.41	2:40	6:30	2	0:15	8	0:48	10.00	56:54	5:41	1	-	5	14:30	10.00	56:54	5:41	1	-	5	14:30	10.00	56:54	5:41	1	-	5	14:30