



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Exploitation détaillée

Steinecke, Martin

Association: sunways

Dossard: 189

Circuit: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 29:01

Vitesse: 10.34 km/h

Kilométrage: 05:48 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 76)

Place par parcours/Hommes: 31 (de 45)

Meilleur temps dans le parcours: 17:06

Place par catégorie: 5(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 24:30

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	0.44	2:32	5:45	3	0:20	39	1:05	0.44	2:32	5:45	5	0:20	9	0:16
Tour 2	2.08	11:42	5:37	4	1:40	31	4:50	2.52	14:14	5:38	5	2:00	9	
Tour 3	2.08	12:28	5:59	4	2:15	29	5:10	4.60	26:42	5:48	5	4:15	9	
Dernier temps A	0.41	2:19	5:39	5	0:19	32	0:55	5.00	29:01	5:48	4	4:31	30	11:55