



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Exploitation détaillée

Ritter, Siegfried

Association: SSV Erfurt

Dossard: 402

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 43:26

Vitesse: 13.81 km/h

Kilométrage: 04:20 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 93)

Place par parcours/Hommes: 16 (de 79)

Meilleur temps dans le parcours: 33:15

Place par catégorie: 1(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 43:26

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.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.
Tour 1	1.29	5:14	4:03	1	-	20	1:01	1.29	5:14	4:03	1	-	39															
Tour 2	2.08	8:51	4:15	1	-	19	4:25	3.37	14:05	4:10	1	-	40															
Tour 3	2.08	9:06	4:22	1	-	18	4:40	5.45	23:11	4:15	1	-	47															
Tour 4	2.08	9:13	4:25	1	-	14	4:47	7.53	32:24	4:18	1	-	47															
Tour 5	2.08	9:13	4:25	1	-	14	9:13	9.61	41:37	4:19	1	-	46															
Dernier temps Ar	0.41	1:49	4:25	1	-	15	0:20	10.00	43:26	4:20	1	-	16	10:11														