



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Söbke, Heinrich

Association: fit & run Weimar

Dossard: 405

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 47:55

Vitesse: 12.52 km/h

Kilométrage: 4:47 min/km

Place par parcours/Total: 54 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 50 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 9(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:36

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape Place	Etape Retard	Etape Place	Etape Retard	Total		Total		Total		Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps					km	Temps	min/km	catg.	catg.Homm	Hommes				
Tour 1	1.70	8:11	4:48	10	1:51	67	2:30	1.70	8:11	4:48	10	1:17	15	0:28		
Tour 2	2.34	11:13	4:47	9	2:05	50	2:46	4.04	19:24	4:48	10	1:58	1	-		
Tour 3	2.34	11:14	4:48	9	2:11	49	2:48	6.38	30:38	4:48	9	6:07	15			
Tour 4	2.34	11:18	4:49	9	2:11	47	2:51	8.72	41:56	4:48	9	8:18	14	0:01		
Dernier temps Zi	1.28	5:59	4:40	9	1:01	51	1:23	10.00	47:55	4:47	9	9:19	50	12:18		