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

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard 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