



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

| Poste | Temps intermédiaires | | | | | | | Résultats d'étape | | | | Résultat total | | | |
|------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|------------|---------------|--|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Hommes | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | 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 | |