



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Spranger, Steffen

Association: Jo Ho Stüba

Dossard: 384

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 49:39

Vitesse: 12.08 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 66 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 57 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 12(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:27

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.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Tour 1	1.70	7:11	4:13	11	1:12	46	1:30	11	1:12	46	1:30	12	1:12	8	1.70	7:11	4:13	12	1:12	8										
Tour 2	2.34	11:39	4:58	12	2:59	57	3:12	12	2:59	57	3:12	12	4:11	8	4.04	18:50	4:39	12	4:11	8										
Tour 3	2.34	12:11	5:12	13	3:33	66	3:45	13	3:33	66	3:45	12	7:44	8	6.38	31:01	4:51	12	7:44	8	0:09									
Tour 4	2.34	11:57	5:06	12	3:25	58	3:30	12	3:25	58	3:30	12	11:09	7	8.72	42:58	4:55	12	11:09	7	1:03									
Dernier temps Zi	1.28	6:41	5:13	13	2:03	66	2:05	13	2:03	66	2:05	12	13:12	57	10.00	49:39	4:57	12	13:12	57	14:02									