



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Sachs, Frank

Association: Dream Team Ilmenau

Dossard: 306

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:44

Vitesse: 12.06 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 68 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 59 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 11(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:36

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	1.70	8:27	4:58	11	2:07	69	2:46	1.70	8:27	4:58	12	1:33	6	0:44	1.70	8:27	4:58	12	1:33	6	0:44	12	1:33	6	0:44	12	1:33	6	0:44
Tour 2	2.34	11:49	5:02	12	2:41	62	3:22	4.04	20:16	5:00	12	2:50	6	0:52	4.04	20:16	5:00	12	2:50	6	0:52	12	2:50	6	0:52	12	2:50	6	0:52
Tour 3	2.34	11:51	5:03	11	2:48	57	3:25	6.38	32:07	5:02	11	7:36	6	1:15	6.38	32:07	5:02	11	7:36	6	1:15	11	7:36	6	1:15	11	7:36	6	1:15
Tour 4	2.34	11:42	5:00	11	2:35	54	3:15	8.72	43:49	5:01	11	10:11	5	1:54	8.72	43:49	5:01	11	10:11	5	1:54	11	10:11	5	1:54	11	10:11	5	1:54
Dernier temps Zi	1.28	5:55	4:37	7	0:57	43	1:19	10.00	49:44	4:58	11	11:08	59	14:07	10.00	49:44	4:58	11	11:08	59	14:07	11	11:08	59	14:07	11	11:08	59	14:07