



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Fleischer, Heimbart

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dossard: 320

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 51:11

Vitesse: 11.72 km/h

Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 75 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 64 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 3(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 43:45

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	8:04	4:44	3	0:37	62	2:23	1.70	8:04	4:44	3	0:37	10	0:21	1.70	8:04	4:44	3	0:37	10	0:21	3	0:37	10	0:21	3	0:37	
Tour 2	2.34	11:46	5:01	2	1:21	60	3:19	4.04	19:50	4:54	3	1:58	12	0:26	4.04	19:50	4:54	3	1:58	12	0:26	3	1:58	12	0:26	3	1:58	
Tour 3	2.34	12:15	5:14	3	2:00	67	3:49	6.38	32:05	5:01	3	3:58	12	1:13	6.38	32:05	5:01	3	3:58	12	1:13	3	3:58	12	1:13	3	3:58	
Tour 4	2.34	12:32	5:21	3	2:30	67	4:05	8.72	44:37	5:06	3	6:28	42	2:42	8.72	44:37	5:06	3	6:28	42	2:42	3	6:28	42	2:42	3	6:28	
Dernier temps Zi	1.28	6:34	5:07	3	0:58	65	1:58	10.00	51:11	5:07	3	7:26	64	15:34	10.00	51:11	5:07	3	7:26	64	15:34	3	7:26	64	15:34	3	7:26	