



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

van Boekel, Ingolf

Association: fix&foxi

Dossard: 312

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 51:52

Vitesse: 11.57 km/h

Kilométrage: 5:11 min/km

Place par parcours/Total: 78 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 66 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 4(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:38

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	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Tour 1	1.70	8:50	5:11	4	2:33	72	3:09	1.70	8:50	5:11	4	2:33	41	1:07	1.70	8:50	5:11	4	2:33	41	1:07	1.70	8:50	5:11	4	2:33	41	1:07
Tour 2	2.34	12:12	5:12	4	2:57	68	3:45	4.04	21:02	5:12	4	5:30	42	1:38	4.04	21:02	5:12	4	5:30	42	1:38	4.04	21:02	5:12	4	5:30	42	1:38
Tour 3	2.34	12:02	5:08	3	2:39	61	3:36	6.38	33:04	5:10	4	8:09	41	2:12	6.38	33:04	5:10	4	8:09	41	2:12	6.38	33:04	5:10	4	8:09	41	2:12
Tour 4	2.34	11:59	5:07	3	2:29	60	3:32	8.72	45:03	5:09	4	10:38	40	3:08	8.72	45:03	5:09	4	10:38	40	3:08	8.72	45:03	5:09	4	10:38	40	3:08
Dernier temps Zi	1.28	6:49	5:19	4	1:36	70	2:13	10.00	51:52	5:11	4	12:14	66	16:15	10.00	51:52	5:11	4	12:14	66	16:15	10.00	51:52	5:11	4	12:14	66	16:15