



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Höpfner, Thomas**

Association: RSV Ilmenau

Dossard: 342

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 53:21

Vitesse: 11.25 km/h

Kilométrage: 5:20 min/km

Place par parcours/Total: 83 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 70 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 4(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	8:15	4:51	4	0:48	68	2:34	1.70	8:15	4:51	4	0:48	37	0:32	1.70	8:15	4:51	4	0:48	68	2:34	1.70	8:15	4:51	4	0:48	37	0:32
Tour 2	2.34	12:16	5:14	4	1:51	71	3:49	4.04	20:31	5:04	4	2:39	37	1:07	4.04	20:31	5:04	4	2:39	71	3:49	4.04	20:31	5:04	4	2:39	37	1:07
Tour 3	2.34	12:36	5:23	4	2:21	70	4:10	6.38	33:07	5:11	4	5:00	36	2:15	6.38	33:07	5:11	4	5:00	70	4:10	6.38	33:07	5:11	4	5:00	36	2:15
Tour 4	2.34	12:58	5:32	4	2:56	71	4:31	8.72	46:05	5:17	4	7:56	36	4:10	8.72	46:05	5:17	4	7:56	71	4:31	8.72	46:05	5:17	4	7:56	36	4:10
Dernier temps Zi	1.28	7:16	5:40	4	1:40	76	2:40	10.00	53:21	5:20	4	9:36	70	17:44	10.00	53:21	5:20	4	9:36	76	2:40	10.00	53:21	5:20	4	9:36	70	17:44