



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Nehrig, Michael

Association: KS-Sportsworld

Dossard: 376

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 56:51

Vitesse: 10.55 km/h

Kilométrage: 5:41 min/km

Place par parcours/Total: 92 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 78 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 7(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:36

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.	Homm
Tour 1	1.70	9:43	5:42	7	3:10	82	4:02	1.70	9:43	5:42	7	3:10	29	2:00	1.70	9:43	5:42	7	3:10	29	2:00	7	3:10	29	2:00	7	3:10	29	2:00
Tour 2	2.34	13:45	5:52	7	4:17	80	5:18	4.04	23:28	5:48	7	7:27	29	4:04	4.04	23:28	5:48	7	7:27	29	4:04	7	7:27	29	4:04	7	7:27	29	4:04
Tour 3	2.34	13:31	5:46	7	4:00	79	5:05	6.38	36:59	5:47	7	11:27	28	6:07	6.38	36:59	5:47	7	11:27	28	6:07	7	11:27	28	6:07	7	11:27	28	6:07
Tour 4	2.34	13:06	5:35	6	3:28	74	4:39	8.72	50:05	5:44	7	14:55	28	8:10	8.72	50:05	5:44	7	14:55	28	8:10	7	14:55	28	8:10	7	14:55	28	8:10
Dernier temps Zi	1.28	6:46	5:17	6	1:29	68	2:10	10.00	56:51	5:41	7	16:15	78	21:14	10.00	56:51	5:41	7	16:15	78	21:14	7	16:15	78	21:14	7	16:15	78	21:14