



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Rusteberg, Elisabeth**

Association: Göttern

Dossard: 390

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Frauen (20-29 Jahre)

Temps total: 1:05:09

Vitesse: 9.21 km/h

Kilométrage: 6:31 min/km

Place par parcours/Total: 100 (de 104)

Place par parcours/Femmes: 18 (de 19)

Meilleur temps dans le parcours: 45:35

Place par catégorie: 8(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 45:35

### 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.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	
Tour 1	1.70	9:50	5:47	8	2:51	17	2:51	1.70	9:50	5:47	8	2:34	2	2:34															
Tour 2	2.34	14:50	6:20	8	4:04	18	4:04	4.04	24:40	6:06	8	6:38	2	5:53															
Tour 3	2.34	15:22	6:34	8	4:31	18	4:31	6.38	40:02	6:16	8	11:09	2	8:58															
Tour 4	2.34	16:04	6:51	8	5:07	18	5:07	8.72	56:06	6:26	8	16:16	2	12:20															
Dernier temps Zi	1.28	9:03	7:04	8	3:18	18	3:18	10.00	1:05:09	6:30	8	19:34	19	19:34															