



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Banzer, Roland

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt
Dossard: 319

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 42:10

Vitesse: 14.23 km/h

Kilométrage: 4:13 min/km

Place par parcours/Total: 25 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 25 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 3(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:36

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Tour 1	1.70	6:49	4:00	4	0:29	35	1:08	1.70	6:49	4:00	4			82
Tour 2	2.34	10:00	4:16	3	0:52	27	1:33	4.04	16:49	4:09	4			82
Tour 3	2.34	10:00	4:16	3	0:57	23	1:34	6.38	26:49	4:12	3	2:18		82
Tour 4	2.34	10:00	4:16	3	0:53	23	1:33	8.72	36:49	4:13	3	3:11		81
Dernier temps Zi	1.28	5:21	4:10	3	0:23	23	0:45	10.00	42:10	4:13	3	3:34	25	6:33