



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

Exploitation détaillée

Zinzow, Steffen

Temps total: 46:43

Association: Förderverein Hochsprung mit Musik e.V. Arnstadt
 Dossard: 207
 Circuit: 10.00 km
 Hauptlauf
 Catégorie:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

Vitesse: 12.84 km/h
 Kilométrage: 4:40 min/km
 Place par parcours/Total: 47 (de 114)
 Place par parcours/Hommes: 44 (de 95)
 Meilleur temps dans le parcours: 36:06
 Place par catégorie: 4(de 9)
 Meilleur temps dans la catégorie: 44:36

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Tour 1	2.30	10:02	4:21	4	0:34	44	2:16	2.30	10:02	4:21	4	0:34	77	
Tour 2	3.80	19:06	5:01	4	0:52	40	4:28	6.10	29:08	4:46	4	1:26	77	
Dernier temps Zi	3.90	17:35	4:30	4	0:53	47	4:13	10.00	46:43	4:40	4	2:07	44	10:37