



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

## Exploitation détaillée

**Ritze, Sebastian**

Association: Arnstadt

Dossard: 366

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 46:40

Vitesse: 12.86 km/h

Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 54 (de 127)

Place par parcours/Hommes: 51 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 34:06

Place par catégorie: 11(de 22)

Meilleur temps dans la catégorie: 35:59

### 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	1.67	7:23	4:25	12	1:54	58	1:59	1.67	7:23	4:25	12	1:54	58	1:59	1.67	7:23	4:25	12	1:54	58	1:59	12	1:54	58	1:59	12	1:54	58	1:59
Tour 2	2.35	10:52	4:37	11	2:29	53	2:50	4.02	18:15	4:32	12	4:23	58	4:49	4.02	18:15	4:32	12	4:23	58	4:49	12	4:23	58	4:49	12	4:23	58	4:49
Tour 3	2.35	11:04	4:42	11	2:24	50	3:29	6.37	29:19	4:36	11	6:47	53	7:49	6.37	29:19	4:36	11	6:47	53	7:49	11	6:47	53	7:49	11	6:47	53	7:49
Tour 4	2.35	11:06	4:43	10	2:28	49	2:59	8.72	40:25	4:38	11	9:15	51	10:48	8.72	40:25	4:38	11	9:15	51	10:48	11	9:15	51	10:48	11	9:15	51	10:48
Dernier temps Zi	1.28	6:15	4:52	12	1:26	59	1:54	10.00	46:40	4:39	11	10:41	51	12:34	10.00	46:40	4:39	11	10:41	51	12:34	11	10:41	51	12:34	11	10:41	51	12:34