



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Exploitation détaillée

Ringl, Steffen

Association: Ilmenau
Dossard: 230

Circuit: 10.00 km
Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 50:47

Vitesse: 11.81 km/h
Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 53 (de 84)

Place par parcours/Hommes: 45 (de 61)

Meilleur temps dans le parcours: 37:26

Place par catégorie: 10(de 14)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:05

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 1	1.67	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26	1.67	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26
Tour 2	2.35	12:01	5:06	11	2:49	48	3:01	4.02	20:28	5:05	11	5:15	50	5:22
Tour 3	2.35	12:04	5:08	10	2:26	45	3:06	6.37	32:32	5:06	11	7:41	49	8:19
Tour 4	2.35	11:56	5:04	10	2:04	41	3:04	8.72	44:28	5:05	10	9:45	46	11:22
Dernier temps Zi	1.28	6:19	4:56	10	1:26	43	1:59	10.00	50:47	5:04	10	10:42	45	13:21