



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Exploitation détaillée

Nehrig, Michael

Association: kS-Sportsworld

Dossard: 275

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 55:00

Vitesse: 10.91 km/h

Kilométrage: 5:30 min/km

Place par parcours/Total: 73 (de 84)

Place par parcours/Hommes: 58 (de 61)

Meilleur temps dans le parcours: 37:26

Place par catégorie: 4(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:40

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	9:08	5:28	5	2:32	61	3:07	1.67	9:08	5:28	5	2:32	61	3:07	1.67	9:08	5:28	5	2:32	61	3:07	5	2:32	61	3:07	5	2:32	61	3:07
Tour 2	2.35	13:07	5:34	4	3:26	59	4:07	4.02	22:15	5:32	4	5:58	60	7:09	4.02	22:15	5:32	4	5:58	60	7:09	4	5:58	60	7:09	4	5:58	60	7:09
Tour 3	2.35	12:58	5:31	4	2:57	55	4:00	6.37	35:13	5:31	4	8:55	59	11:00	6.37	35:13	5:31	4	8:55	59	11:00	4	8:55	59	11:00	4	8:55	59	11:00
Tour 4	2.35	13:03	5:33	4	3:03	55	4:11	8.72	48:16	5:32	4	11:58	58	15:10	8.72	48:16	5:32	4	11:58	58	15:10	4	11:58	58	15:10	4	11:58	58	15:10
Dernier temps Zi	1.28	6:44	5:15	4	1:22	51	2:24	10.00	55:00	5:30	4	13:20	58	17:34	10.00	55:00	5:30	4	13:20	58	17:34	4	13:20	58	17:34	4	13:20	58	17:34