



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### Detalizēti rezultāti

#### Spranger, Steffen

Klubs: JOHO Stützerbach  
Numurs: 395

Posms: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Grupa:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Kopējais laiks: 50:56

Ātrums: 11.78 km/h

Skrējiena izpildījums: 05:05 min/km

Vieta distancē/Kopā: 45 (no 93)

Vieta distancē/Vīrieši: 44 (no 79)

Distances labākais laiks: 33:15

Vieta grupā: 9(no 12)

Grupas labākais laiks: 40:42

### Vidējie laiki

### Posma rezultāts

### Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Aplis 1	1.29	5:40	4:23	9	0:58	45	1:27	1.29	5:40	4:23	10	9	0:11	
Aplis 2	2.08	9:51	4:44	7	1:39	39	5:25	3.37	15:31	4:36	10	10		
Aplis 3	2.08	10:48	5:11	8	2:20	47	6:22	5.45	26:19	4:49	9	4:53	9	
Aplis 4	2.08	11:11	5:22	9	2:30	46	6:45	7.53	37:30	4:58	9	7:23	9	
Aplis 5	2.08	11:19	5:26	9	2:36	43	11:19	9.61	48:49	5:04	9	9:52	8	
Pēdējais aplis fin	0.41	2:07	5:09	9	0:23	39	0:38	10.00	50:56	5:05	9	10:14	44	17:41