



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Detalizēti rezultāti

**Lindenlaub, Ralf**

Klubs: Geraberg

Numurs: 394

Posms: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Grupa:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Kopējais laiks: 43:46

Ātrums: 13.71 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:23 min/km

Vieta distancē/Kopā: 38 (no 104)

Vieta distancē/Vīrieši: 38 (no 85)

Distances labākais laiks: 35:37

Vieta grupā: 6(no 11)

Grupas labākais laiks: 37:38

### 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	1.70	6:57	4:05	8	0:53	41	1:16	1.70	6:57	4:05	6	0:53	65	
Aplis 2	2.34	10:17	4:23	6	1:27	35	1:50	4.04	17:14	4:15	6	2:20	70	
Aplis 3	2.34	10:33	4:30	6	1:41	38	2:07	6.38	27:47	4:21	6	4:01	70	
Aplis 4	2.34	10:35	4:31	6	1:36	38	2:08	8.72	38:22	4:23	6	5:37	69	
Pēdējais aplis Ziē	1.28	5:24	4:13	3	0:31	25	0:48	10.00	43:46	4:22	6	6:08	38	8:09