



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

## Exploitation détaillée

**NAGEL, Benjamin**

Association: N3

Dossard: 233

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 48:12

Vitesse: 12.45 km/h

Kilométrage: 4:49 min/km

Place par parcours/Total: 29 (de 96)

Place par parcours/Hommes: 26 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 35:39

Place par catégorie: 6(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:27

### 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	7:15	4:20	6	1:20	25	1:44	1.67	7:15	4:20	6	1:20	25	1:44
Tour 2	2.35	11:11	4:45	5	2:06	24	2:54	4.02	18:26	4:35	6	3:26	25	4:38
Tour 3	2.35	11:38	4:57	7	2:29	26	3:07	6.37	30:04	4:43	6	5:55	25	7:45
Tour 4	2.35	11:39	4:57	6	2:35	25	3:06	8.72	41:43	4:47	7	8:30	26	10:51
Dernier temps Zi	1.28	6:29	5:03	6	1:15	25	1:42	10.00	48:12	4:49	6	9:45	26	12:33