



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Exploitation détaillée

Krämer, Sascha

Association: Ilmenau

Dossard: 293

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 48:22

Vitesse: 12.41 km/h

Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 30 (de 96)

Place par parcours/Hommes: 27 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 35:39

Place par catégorie: 7(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:27

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	7:08	4:16	5	1:13	20	1:37	1.67	7:08	4:16	5	1:13	20	1:37	1.67	7:08	4:16	5	1:13	20	1:37	5	1:13	20	1:37	5	1:13	20	1:37
Tour 2	2.35	11:13	4:46	6	2:08	25	2:56	4.02	18:21	4:33	5	3:21	24	4:33	4.02	18:21	4:33	5	3:21	24	4:33	5	3:21	24	4:33	5	3:21	24	4:33
Tour 3	2.35	11:33	4:54	5	2:24	24	3:02	6.37	29:54	4:41	5	5:45	24	7:35	6.37	29:54	4:41	5	5:45	24	7:35	5	5:45	24	7:35	5	5:45	24	7:35
Tour 4	2.35	11:40	4:57	7	2:36	26	3:07	8.72	41:34	4:46	5	8:21	24	10:42	8.72	41:34	4:46	5	8:21	24	10:42	5	8:21	24	10:42	5	8:21	24	10:42
Dernier temps Zi	1.28	6:48	5:18	10	1:34	32	2:01	10.00	48:22	4:50	7	9:55	27	12:43	10.00	48:22	4:50	7	9:55	27	12:43	7	9:55	27	12:43	7	9:55	27	12:43