



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

## Exploitation détaillée

**HäFER, Dirk**

Association: -

Dossard: 216

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 50:20

Vitesse: 11.92 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 32 (de 96)

Place par parcours/Hommes: 29 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 35:39

Place par catégorie: 5(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:22

### 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.	Homm
Tour 1	1.67	7:51	4:42	6	1:29	33	2:20	1.67	7:51	4:42	6	1:29	33	2:20	1.67	7:51	4:42	6	1:29	33	2:20	6	1:29	33	2:20	6	1:29	33	2:20
Tour 2	2.35	11:18	4:48	5	1:21	28	3:01	4.02	19:09	4:45	6	2:44	31	5:21	4.02	19:09	4:45	6	2:44	31	5:21	6	2:44	31	5:21	6	2:44	31	5:21
Tour 3	2.35	11:48	5:01	5	1:45	28	3:17	6.37	30:57	4:51	5	4:25	28	8:38	6.37	30:57	4:51	5	4:25	28	8:38	5	4:25	28	8:38	5	4:25	28	8:38
Tour 4	2.35	12:36	5:21	6	2:26	37	4:03	8.72	43:33	4:59	5	6:51	28	12:41	8.72	43:33	4:59	5	6:51	28	12:41	5	6:51	28	12:41	5	6:51	28	12:41
Dernier temps Zi	1.28	6:47	5:17	5	1:07	31	2:00	10.00	50:20	5:01	5	7:58	29	14:41	10.00	50:20	5:01	5	7:58	29	14:41	5	7:58	29	14:41	5	7:58	29	14:41