



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Exploitation détaillée

Rahn, Jürgen

Association: Karower Dachse

Dossard: 262

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 53:42

Vitesse: 11.17 km/h

Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 48 (de 96)

Place par parcours/Hommes: 43 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 35:39

Place par catégorie: 8(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:50

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 | 8:43 | 5:13 | 9 | 2:25 | 48 | 3:12 | 1.67 | 8:43 | 5:13 | 9 | 2:25 | 48 | 3:12 | 1.67 | 8:43 | 5:13 | 9 | 2:25 | 48 | 3:12 | 9 | 2:25 | 48 | 3:12 | 9 | 2:25 | 48 | 3:12 |
| Tour 2 | 2.35 | 12:33 | 5:20 | 8 | 2:59 | 42 | 4:16 | 4.02 | 21:16 | 5:17 | 9 | 5:24 | 43 | 7:28 | 4.02 | 21:16 | 5:17 | 9 | 5:24 | 43 | 7:28 | 9 | 5:24 | 43 | 7:28 | 9 | 5:24 | 43 | 7:28 |
| Tour 3 | 2.35 | 12:43 | 5:24 | 9 | 2:39 | 43 | 4:12 | 6.37 | 33:59 | 5:20 | 9 | 8:03 | 45 | 11:40 | 6.37 | 33:59 | 5:20 | 9 | 8:03 | 45 | 11:40 | 9 | 8:03 | 45 | 11:40 | 9 | 8:03 | 45 | 11:40 |
| Tour 4 | 2.35 | 12:48 | 5:26 | 7 | 2:39 | 42 | 4:15 | 8.72 | 46:47 | 5:21 | 9 | 10:42 | 44 | 15:55 | 8.72 | 46:47 | 5:21 | 9 | 10:42 | 44 | 15:55 | 9 | 10:42 | 44 | 15:55 | 9 | 10:42 | 44 | 15:55 |
| Dernier temps Zi | 1.28 | 6:55 | 5:24 | 7 | 1:21 | 41 | 2:08 | 10.00 | 53:42 | 5:22 | 8 | 11:52 | 43 | 18:03 | 10.00 | 53:42 | 5:22 | 8 | 11:52 | 43 | 18:03 | 8 | 11:52 | 43 | 18:03 | 8 | 11:52 | 43 | 18:03 |