



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Exploitation détaillée

Tänzer, Ralph

Association: OVB Branchewinda

Dossard: 295

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 54:19

Vitesse: 11.05 km/h

Kilométrage: 5:26 min/km

Place par parcours/Total: 50 (de 96)

Place par parcours/Hommes: 45 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 35:39

Place par catégorie: 9(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	8:09	4:52	8	1:51	37	2:38	1.67	8:09	4:52	8	1:51	37	2:38	1.67	8:09	4:52	8	1:51	37	2:38	8	1:51	37	2:38	8	1:51	37	2:38
Tour 2	2.35	12:34	5:20	9	3:00	43	4:17	4.02	20:43	5:09	8	4:51	39	6:55	4.02	20:43	5:09	8	4:51	39	6:55	8	4:51	39	6:55	8	4:51	39	6:55
Tour 3	2.35	12:37	5:22	8	2:33	42	4:06	6.37	33:20	5:13	8	7:24	39	11:01	6.37	33:20	5:13	8	7:24	39	11:01	8	7:24	39	11:01	8	7:24	39	11:01
Tour 4	2.35	13:18	5:39	9	3:09	47	4:45	8.72	46:38	5:20	8	10:33	43	15:46	8.72	46:38	5:20	8	10:33	43	15:46	8	10:33	43	15:46	8	10:33	43	15:46
Dernier temps Zi	1.28	7:41	6:00	9	2:07	54	2:54	10.00	54:19	5:25	9	12:29	45	18:40	10.00	54:19	5:25	9	12:29	45	18:40	9	12:29	45	18:40	9	12:29	45	18:40