



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

## Exploitation détaillée

**Mender, Maik**

Association: Arnstadt

Dossard: 253

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 54:34

Vitesse: 11.00 km/h

Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 51 (de 96)

Place par parcours/Hommes: 46 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 35:39

Place par catégorie: 13(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.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Tour 1	1.67	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19	1.67	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19	1.67	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19	1.67	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19
Tour 2	2.35	12:20	5:14	11	3:15	39	4:03	4.02	20:10	5:00	10	5:10	36	6:22	4.02	20:10	5:00	10	5:10	36	6:22	4.02	20:10	5:00	10	5:10	36	6:22
Tour 3	2.35	13:08	5:35	14	3:59	46	4:37	6.37	33:18	5:13	11	9:09	38	10:59	6.37	33:18	5:13	11	9:09	38	10:59	6.37	33:18	5:13	11	9:09	38	10:59
Tour 4	2.35	13:39	5:48	14	4:35	50	5:06	8.72	46:57	5:23	13	13:44	45	16:05	8.72	46:57	5:23	13	13:44	45	16:05	8.72	46:57	5:23	13	13:44	45	16:05
Dernier temps Zi	1.28	7:37	5:57	14	2:23	51	2:50	10.00	54:34	5:27	13	16:07	46	18:55	10.00	54:34	5:27	13	16:07	46	18:55	10.00	54:34	5:27	13	16:07	46	18:55