



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Exploitation détaillée

Mehr, Ralf

Association: X-Runners Jena

Dossard: 266

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 41:50

Vitesse: 14.34 km/h

Kilométrage: 4:11 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 96)

Place par parcours/Hommes: 8 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 35:39

Place par catégorie: 1(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	Homm	
Tour 1	1.67	6:18	3:46	1	-	6	0:47								1.67	6:18	3:46	1	-	6	0:47										
Tour 2	2.35	9:34	4:04	1	-	7	1:17								4.02	15:52	3:56	1	-	7	2:04										
Tour 3	2.35	10:04	4:17	1	-	8	1:33								6.37	25:56	4:04	1	-	7	3:37										
Tour 4	2.35	10:09	4:19	1	-	7	1:36								8.72	36:05	4:08	1	-	7	5:13										
Dernier temps Zi	1.28	5:45	4:29	4	0:11	13	0:58								10.00	41:50	4:11	1	-	8	6:11										