



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

Exploitation détaillée

Haase, Jens

Association: Run Bunny von den EPZ Runners
Dossard: 50

Circuit: 10.00 km
n3 10-km-Lauf

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:00:46

Vitesse: 9.87 km/h
Kilométrage: 6:05 min/km

Place par parcours/Total: 61 (de 72)
Place par parcours/Hommes: 51 (de 57)

Meilleur temps dans le parcours: 36:38

Place par catégorie: 5(de 6)
Meilleur temps dans la catégorie: 43:31

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	9:30	5:41	6	2:54	54	3:42	1.67	9:30	5:41	6	2:54	54	3:42	1.67	9:30	5:41	6	2:54	54	3:42	1.67	9:30	5:41	6	2:54	54	3:42	
Tour 2	2.35	14:24	6:07	6	4:23	53	5:49	4.02	23:54	5:56	6	7:17	54	9:31	4.02	23:54	5:56	6	7:17	54	9:31	4.02	23:54	5:56	6	7:17	54	9:31	
Tour 3	2.35	14:35	6:12	5	4:17	51	5:54	6.37	38:29	6:02	5	11:34	52	15:25	6.37	38:29	6:02	5	11:34	52	15:25	6.37	38:29	6:02	5	11:34	52	15:25	
Tour 4	2.35	14:45	6:16	5	4:08	52	6:04	8.72	53:14	6:06	5	15:40	52	21:29	8.72	53:14	6:06	5	15:40	52	21:29	8.72	53:14	6:06	5	15:40	52	21:29	
Dernier temps Zi	1.28	7:32	5:53	5	1:44	47	2:46	10.00	1:00:46	6:04	5	17:15	51	24:08	10.00	1:00:46	6:04	5	17:15	51	24:08	10.00	1:00:46	6:04	5	17:15	51	24:08	