



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

**Stonek, Christian**

Association: Liberales Laufteam

Dossard: 347

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 54:21

Vitesse: 11.04 km/h

Kilométrage: 5:26 min/km

Place par parcours/Total: 43 (de 66)

Place par parcours/Hommes: 35 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 36:19

Place par catégorie: 3(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:37

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 1	1.67	8:16	4:57	3	1:41	38	2:28	1.67	8:16	4:57	3	1:41	38	2:28
Tour 2	2.35	12:30	5:19	3	3:01	36	4:01	4.02	20:46	5:09	3	4:42	36	6:28
Tour 3	2.35	12:50	5:27	3	3:12	35	4:14	6.37	33:36	5:16	3	7:54	36	10:42
Tour 4	2.35	13:16	5:38	3	3:38	36	4:27	8.72	46:52	5:22	3	11:32	35	15:08
Dernier temps Zi	1.28	7:29	5:50	3	2:12	38	2:54	10.00	54:21	5:26	3	13:44	35	18:02