



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

**Sammler, Heiko**

Association: Liberales Laufteam

Dossard: 363

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 58:01

Vitesse: 10.34 km/h

Kilométrage: 5:48 min/km

Place par parcours/Total: 54 (de 66)

Place par parcours/Hommes: 42 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 36:19

Place par catégorie: 3(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 48:27

### 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	8:38	5:10	3	1:10	40	2:50	1.67	8:38	5:10	3	1:10	40	2:50
Tour 2	2.35	13:19	5:39	3	2:02	42	4:50	4.02	21:57	5:27	3	3:12	42	7:39
Tour 3	2.35	13:44	5:50	3	2:12	42	5:08	6.37	35:41	5:36	3	5:24	42	12:47
Tour 4	2.35	14:19	6:05	4	2:35	43	5:30	8.72	50:00	5:44	3	7:59	42	18:16
Dernier temps Zi	1.28	8:01	6:15	4	1:35	43	3:26	10.00	58:01	5:48	3	9:34	42	21:42