



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

Exploitation détaillée

Bogen, Norman

Association: Laufftreff Alteburg

Dossard: 306

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:02:44

Vitesse: 9.56 km/h

Kilométrage: 6:16 min/km

Place par parcours/Total: 60 (de 66)

Place par parcours/Hommes: 44 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 36:19

Place par catégorie: 4(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:37

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Temps intermédiaires | | | Résultats d'étape | | | | Résultat total | | | | | | |
|------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Tour 1 | 1.67 | 9:17 | 5:33 | 4 | 2:42 | 45 | 3:29 | 1.67 | 9:17 | 5:33 | 4 | 2:42 | 45 | 3:29 |
| Tour 2 | 2.35 | 14:02 | 5:58 | 4 | 4:33 | 44 | 5:33 | 4.02 | 23:19 | 5:48 | 4 | 7:15 | 44 | 9:01 |
| Tour 3 | 2.35 | 14:39 | 6:14 | 4 | 5:01 | 44 | 6:03 | 6.37 | 37:58 | 5:57 | 4 | 12:16 | 44 | 15:04 |
| Tour 4 | 2.35 | 15:56 | 6:46 | 4 | 6:18 | 45 | 7:07 | 8.72 | 53:54 | 6:10 | 4 | 18:34 | 44 | 22:10 |
| Dernier temps Zi | 1.28 | 8:50 | 6:54 | 4 | 3:33 | 45 | 4:15 | 10.00 | 1:02:44 | 6:16 | 4 | 22:07 | 44 | 26:25 |