



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

**Krainhöfner, Florian**

Association: X-Runners Jena e.V  
Dossard: 336

Circuit: 10.00 km  
10-km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

**Temps total: 38:41**

Vitesse: 15.51 km/h  
Kilométrage: 3:52 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 66)

Place par parcours/Hommes: 5 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 36:19

Place par catégorie: 1(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:41

### 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	6:07	3:39	1	-	5	0:19	1.67	6:07	3:39	1	-	5	0:19
Tour 2	2.35	9:18	3:57	1	-	5	0:49	4.02	15:25	3:50	1	-	5	1:07
Tour 3	2.35	9:13	3:55	1	-	5	0:37	6.37	24:38	3:52	1	-	5	1:44
Tour 4	2.35	9:12	3:54	1	-	5	0:23	8.72	33:50	3:52	1	-	5	2:06
Dernier temps Zi	1.28	4:51	3:47	1	-	3	0:16	10.00	38:41	3:52	1	-	5	2:22