



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

Exploitation détaillée

Aladisch, Stev

Association: Trailrunning- Crew Thüringen

Dossard: 301

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 48:32

Vitesse: 12.36 km/h

Kilométrage: 4:51 min/km

Place par parcours/Total: 28 (de 66)

Place par parcours/Hommes: 25 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 36:19

Place par catégorie: 3(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:47

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place		Retard
	km	Temps				Hommes	Hommes		km	Temps			Hommes	Hommes	
Tour 1	1.67	8:06	4:51	3	1:20	36	2:18	1.67	8:06	4:51	3	1:20	36	2:18	
Tour 2	2.35	11:51	5:02	3	1:57	32	3:22	4.02	19:57	4:57	3	3:17	34	5:39	
Tour 3	2.35	11:34	4:55	2	1:29	25	2:58	6.37	31:31	4:56	3	4:46	32	8:37	
Tour 4	2.35	11:20	4:49	2	0:57	17	2:31	8.72	42:51	4:54	3	5:43	29	11:07	
Dernier temps Zi	1.28	5:41	4:26	2	0:02	12	1:06	10.00	48:32	4:51	3	5:45	25	12:13	