



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 | Place | Retard | Etape | | Total | Total | Total | Place | Retard | Place | Retard |
|------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|
| | km | Temps | | | | min/km | catg. | | | | | | | |
| 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 |