



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

**Raschke, Henry**

Association: Ilmenau

Dossard: 375

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:44

Vitesse: 12.06 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 32 (de 66)

Place par parcours/Hommes: 29 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 36:19

Place par catégorie: 2(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	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08	1.67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08
Tour 2	2.35	10:54	4:38	2	1:25	20	2:25	4.02	17:50	4:26	2	1:46	16	3:32
Tour 3	2.35	11:42	4:58	2	2:04	29	3:06	6.37	29:32	4:38	2	3:50	20	6:38
Tour 4	2.35	13:02	5:32	2	3:24	34	4:13	8.72	42:34	4:52	2	7:14	28	10:50
Dernier temps Zi	1.28	7:10	5:35	2	1:53	34	2:35	10.00	49:44	4:58	2	9:07	29	13:25