



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Exploitation détaillée

Dudek, Harald

Association: Buchenläufer Arnstadt

Dossard: 157

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M75 (75-79 Jahre)

Temps total: 1:09:40

Vitesse: 8.61 km/h

Kilométrage: 6:58 min/km

Place par parcours/Total: 67 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 51 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 1(de 1)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:40

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	
Tour 1	1.67	9:32	5:42	1	-	51	3:54	1.67	9:32	5:42	1	-	51	3:54	1.67	9:32	5:42	1	-	51	3:54	1	-	51	3:54	1	-	51	3:54
Tour 2	2.35	15:01	6:23	1	-	49	6:19	4.02	24:33	6:06	1	-	50	10:13	4.02	24:33	6:06	1	-	50	10:13	1	-	50	10:13	1	-	50	10:13
Tour 3	2.35	17:02	7:14	1	-	51	8:22	6.37	41:35	6:31	1	-	50	18:35	6.37	41:35	6:31	1	-	50	18:35	1	-	50	18:35	1	-	50	18:35
Tour 4	2.35	18:04	7:41	1	-	52	9:22	8.72	59:39	6:50	1	-	51	27:57	8.72	59:39	6:50	1	-	51	27:57	1	-	51	27:57	1	-	51	27:57
Dernier temps Zi	1.28	10:01	7:49	1	-	51	5:23	10.00	1:09:40	6:58	1	-	51	33:20	10.00	1:09:40	6:58	1	-	51	33:20	1	-	51	33:20	1	-	51	33:20