



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

Mehr, Ralf

Association: X-Runners Jena

Dossard: 180

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 42:14

Vitesse: 14.21 km/h

Kilométrage: 4:13 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 12 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 3(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:53

### 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	6:10	3:41	1	-	8	0:32	1.67	6:10	3:41	1	-	8	0:32	1.67	6:10	3:41	1	-	8	0:32	1	-	8	0:32	1	-	8	0:32
Tour 2	2.35	9:47	4:09	3	0:18	11	1:05	4.02	15:57	3:58	3	0:18	11	1:37	4.02	15:57	3:58	3	0:18	11	1:37	3	0:18	11	1:37	3	0:18	11	1:37
Tour 3	2.35	10:13	4:20	3	0:43	12	1:33	6.37	26:10	4:06	3	1:01	11	3:10	6.37	26:10	4:06	3	1:01	11	3:10	3	1:01	11	3:10	3	1:01	11	3:10
Tour 4	2.35	10:23	4:25	3	0:49	12	1:41	8.72	36:33	4:11	3	1:50	12	4:51	8.72	36:33	4:11	3	1:50	12	4:51	3	1:50	12	4:51	3	1:50	12	4:51
Dernier temps Zi	1.28	5:41	4:26	3	0:31	13	1:03	10.00	42:14	4:13	3	2:21	12	5:54	10.00	42:14	4:13	3	2:21	12	5:54	3	2:21	12	5:54	3	2:21	12	5:54