



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Grune, Sascha**

Association: Rennsteig Borussen

Dossard: 213

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 46:58

Vitesse: 12.78 km/h

Kilométrage: 4:42 min/km

Place par parcours/Total: 20 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 19 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 2(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:31

### 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	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45	1.67	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45
Tour 2	2.35	11:20	4:49	2	1:50	21	2:38	4.02	18:43	4:39	2	3:05	25	4:23
Tour 3	2.35	11:19	4:48	2	1:40	19	2:39	6.37	30:02	4:42	2	4:45	21	7:02
Tour 4	2.35	11:05	4:42	2	1:12	17	2:23	8.72	41:07	4:42	2	5:57	19	9:25
Dernier temps Zi	1.28	5:51	4:34	2	0:30	14	1:13	10.00	46:58	4:41	2	6:27	19	10:38