



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Exploitation détaillée

Winkler, Norman

Association: Laufladen Erfurt OCR Team

Dossard: 198

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:32

Vitesse: 12.11 km/h

Kilométrage: 4:57 min/km

Place par parcours/Total: 29 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 26 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 3(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:11

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	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00	1.67	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00
Tour 2	2.35	11:51	5:02	4	2:15	30	3:09	4.02	19:29	4:50	4	3:40	32	5:09
Tour 3	2.35	12:01	5:06	3	2:14	28	3:21	6.37	31:30	4:56	4	5:54	31	8:30
Tour 4	2.35	11:50	5:02	3	1:45	24	3:08	8.72	43:20	4:58	3	7:39	27	11:38
Dernier temps Zi	1.28	6:12	4:50	2	0:42	20	1:34	10.00	49:32	4:57	3	8:21	26	13:12