



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Wolfig, Uwe**

Association: Plaue

Dossard: 215

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 50:17

Vitesse: 11.93 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 31 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 28 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 4(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:39

### 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.	Homm
Tour 1	1.67	7:30	4:29	4	1:30	31	1:52	1.67	7:30	4:29	4	1:30	31	1:52	1.67	7:30	4:29	4	1:30	31	1:52	4	1:30	31	1:52	4	1:30	31	1:52
Tour 2	2.35	11:47	5:00	4	2:23	28	3:05	4.02	19:17	4:47	4	3:53	31	4:57	4.02	19:17	4:47	4	3:53	31	4:57	4	3:53	31	4:57	4	3:53	31	4:57
Tour 3	2.35	12:06	5:08	4	2:20	31	3:26	6.37	31:23	4:55	4	6:13	28	8:23	6.37	31:23	4:55	4	6:13	28	8:23	4	6:13	28	8:23	4	6:13	28	8:23
Tour 4	2.35	12:12	5:11	3	2:16	28	3:30	8.72	43:35	4:59	4	8:29	28	11:53	8.72	43:35	4:59	4	8:29	28	11:53	4	8:29	28	11:53	4	8:29	28	11:53
Dernier temps Zi	1.28	6:42	5:14	4	1:09	31	2:04	10.00	50:17	5:01	4	9:38	28	13:57	10.00	50:17	5:01	4	9:38	28	13:57	4	9:38	28	13:57	4	9:38	28	13:57