



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Furch, Norbert**

Association: Die Bügeleisenbande

Dossard: 160

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 50:27

Vitesse: 11.89 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 32 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 29 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 3(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	8:12	4:54	3	2:04	42	2:34	1.67	8:12	4:54	3	2:04	42	2:34
Tour 2	2.35	11:58	5:05	3	2:28	34	3:16	4.02	20:10	5:00	3	4:32	36	5:50
Tour 3	2.35	11:56	5:04	3	2:17	26	3:16	6.37	32:06	5:02	3	6:49	36	9:06
Tour 4	2.35	12:02	5:07	3	2:09	26	3:20	8.72	44:08	5:03	3	8:58	30	12:26
Dernier temps Zi	1.28	6:19	4:56	3	0:58	23	1:41	10.00	50:27	5:02	3	9:56	29	14:07