



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Exploitation détaillée

Stonek, Christian

Association: Liberales Laufteam

Dossard: 203

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 50:30

Vitesse: 11.88 km/h

Kilométrage: 5:03 min/km

Place par parcours/Total: 33 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 30 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 4(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:11

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 1	1.67	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41	1.67	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41
Tour 2	2.35	11:49	5:01	3	2:13	29	3:07	4.02	19:08	4:45	3	3:19	29	4:48
Tour 3	2.35	12:19	5:14	4	2:32	34	3:39	6.37	31:27	4:56	3	5:51	30	8:27
Tour 4	2.35	12:17	5:13	4	2:12	29	3:35	8.72	43:44	5:00	4	8:03	29	12:02
Dernier temps Zi	1.28	6:46	5:17	4	1:16	35	2:08	10.00	50:30	5:02	4	9:19	30	14:10