



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

### Bogen, Norman

Association: Laufftreff Alteburg

Dossard: 156

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 53:26

Vitesse: 11.23 km/h

Kilométrage: 5:20 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 37 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 5(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:11

### 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	8:13	4:55	6	2:00	43	2:35	1.67	8:13	4:55	6	2:00	43	2:35
Tour 2	2.35	12:47	5:26	5	3:11	42	4:05	4.02	21:00	5:13	5	5:11	42	6:40
Tour 3	2.35	12:48	5:26	5	3:01	37	4:08	6.37	33:48	5:18	5	8:12	39	10:48
Tour 4	2.35	12:36	5:21	5	2:31	35	3:54	8.72	46:24	5:19	5	10:43	38	14:42
Dernier temps Zi	1.28	7:02	5:29	5	1:32	37	2:24	10.00	53:26	5:20	5	12:15	37	17:06