



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Nimmow, Marvin**

Association: R~~F~~DE

Dossard: 204

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 53:43

Vitesse: 11.17 km/h

Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 38 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 2(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:22

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homm	Hommes			km	Temps
Tour 1	1.67	8:04	4:49	2	2:13	36	2:26	1.67	8:04	4:49	2	2:13	36	2:26
Tour 2	2.35	12:41	5:23	2	2:56	39	3:59	4.02	20:45	5:09	2	5:09	39	6:25
Tour 3	2.35	13:14	5:37	3	3:16	43	4:34	6.37	33:59	5:20	2	8:25	40	10:59
Tour 4	2.35	13:00	5:31	2	2:46	38	4:18	8.72	46:59	5:23	2	11:11	40	15:17
Dernier temps Zi	1.28	6:44	5:15	2	1:10	33	2:06	10.00	53:43	5:22	2	12:21	38	17:23