



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

Exploitation détaillée

sascha grune

Association: Rennsteig-Borussen

Dossard: 271

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

Catégorie:

Senioren M40 (40-44) L

Temps total: 47:45

Vitesse: 12.57 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 19 (de 67)

Place par parcours/Hommes: 16 (de 42)

Meilleur temps dans le parcours: 39:22

Place par catégorie: 7(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:39

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place		Retard
	km	Temps			catg.	catg.Homm		catg.Homm	km			Temps	min/km	
Hammerecke	1.67	7:27	4:27	7	0:56	16	1:23	1.67	7:27	4:27	7	0:56	16	1:23
Hammerecke	2.35	11:09	4:44	7	1:31	17	1:53	4.02	18:36	4:37	7	2:27	16	3:16
Poste	2.35	11:32	4:54	7	1:30	16	2:09	6.37	30:08	4:43	7	3:57	17	5:25
Poste	2.35	11:25	4:51	4	1:16	12	1:54	8.72	41:33	4:45	7	5:13	17	7:19
Ziel	1.28	6:12	4:50	5	0:53	14	1:04	10.00	47:45	4:46	7	6:06	16	8:23