



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

Exploitation détaillée

Nico Arndt

Association: SSV Erfurt-Nord

Dossard: 267

Circuit: 10.00 km

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

Catégorie:

Senioren M45 (45-49) L

Temps total: 41:36

Vitesse: 14.42 km/h

Kilométrage: 4:09 min/km

Place par parcours/Total: 3 (de 67)

Place par parcours/Hommes: 3 (de 42)

Meilleur temps dans le parcours: 39:22

Place par catégorie: 1(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:36

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes
Hammerecke	1.67	6:52	4:06	2	0:21	10	0:48	1.67	6:52	4:06	2	0:21	10	0:48	1.67	6:52	4:06	2	0:21	10	0:48	2	0:21	10	0:48	2	0:21	10	0:48
Hammerecke	2.35	9:49	4:10	1	-	5	0:33	4.02	16:41	4:09	2	0:17	7	1:21	4.02	16:41	4:09	2	0:17	7	1:21	2	0:17	7	1:21	2	0:17	7	1:21
Poste	2.35	9:51	4:11	1	-	3	0:28	6.37	26:32	4:09	2	0:02	7	1:49	6.37	26:32	4:09	2	0:02	7	1:49	2	0:02	7	1:49	2	0:02	7	1:49
Poste	2.35	9:45	4:08	1	-	2	0:14	8.72	36:17	4:09	1	-	3	2:03	8.72	36:17	4:09	1	-	3	2:03	1	-	3	2:03	1	-	3	2:03
Ziel	1.28	5:19	4:09	1	-	3	0:11	10.00	41:36	4:09	1	-	3	2:14	10.00	41:36	4:09	1	-	3	2:14	1	-	3	2:14	1	-	3	2:14