



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

## Exploitation détaillée

**Jan Forkel**

Association: Gauder-Schleife

Dossard: 205

Circuit: 10.00 km

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

Catégorie:

Senioren M55 (55-59) L

Temps total: 52:56

Vitesse: 11.34 km/h

Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 34 (de 67)

Place par parcours/Hommes: 28 (de 42)

Meilleur temps dans le parcours: 39:22

Place par catégorie: 5(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:50

### 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	Homm			km	Temps
Hammerecke	1.67	7:55	4:44	5	1:16	25	1:51	1.67	7:55	4:44	5	1:16	25	1:51
Hammerecke	2.35	12:08	5:09	5	2:18	28	2:52	4.02	20:03	4:59	5	3:34	26	4:43
Poste	2.35	12:43	5:24	5	2:42	28	3:20	6.37	32:46	5:08	5	6:16	28	8:03
Poste	2.35	13:01	5:32	5	3:03	29	3:30	8.72	45:47	5:15	5	9:19	28	11:33
Ziel	1.28	7:09	5:35	3	1:47	26	2:01	10.00	52:56	5:17	5	11:06	28	13:34