



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Detalizēti rezultāti

**Raschke, Henry**

Klubs: Ilmenau  
Numurs: 375

Posms: 10.00 km  
10-km-Lauf

Grupa:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 49:44

Ātrums: 12.06 km/h  
Skrējiena izpildījums: 4:58 min/km

Vieta distancē/Kopā: 32 (no 66)  
Vieta distancē/Vīrieši: 29 (no 48)  
Distances labākais laiks: 36:19

Vieta grupā: 2(no 4)  
Grupās labākais laiks: 40:37

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Aplis 1	1.67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08	1.67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08
Aplis 2	2.35	10:54	4:38	2	1:25	20	2:25	4.02	17:50	4:26	2	1:46	16	3:32
Aplis 3	2.35	11:42	4:58	2	2:04	29	3:06	6.37	29:32	4:38	2	3:50	20	6:38
Aplis 4	2.35	13:02	5:32	2	3:24	34	4:13	8.72	42:34	4:52	2	7:14	28	10:50
Pēdējais aplis Zi	1.28	7:10	5:35	2	1:53	34	2:35	10.00	49:44	4:58	2	9:07	29	13:25