



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### Exploitation détaillée

**Koch, Helmut**

Association: Frankenhain

Dossard: 150

Circuit: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 30:55

Vitesse: 9.70 km/h

Kilométrage: 06:11 min/km

Place par parcours/Total: 59 (de 76)

Place par parcours/Hommes: 40 (de 45)

Meilleur temps dans le parcours: 17:06

Place par catégorie: 3(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 20:13

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Tour 1	0.44	2:04	4:41	2	0:25	24	0:37	0.44	2:04	4:41	3	0:25	18	
Tour 2	2.08	12:32	6:01	3	4:26	42	5:40	2.52	14:36	5:47	3	4:51	18	0:12
Tour 3	2.08	13:49	6:38	3	5:03	38	6:31	4.60	28:25	6:10	3	9:54	17	1:25
Dernier temps A	0.41	2:30	6:05	3	0:48	36	1:06	5.00	30:55	6:11	3	10:42	40	13:49