



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Exploitation détaillée

Kosmetschake, Ralf

Association: kirmes Eischleben

Dossard: 147

Circuit: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 28:49

Vitesse: 10.41 km/h

Kilométrage: 5:46 min/km

Place par parcours/Total: 34 (de 56)

Place par parcours/Hommes: 27 (de 36)

Meilleur temps dans le parcours: 19:26

Place par catégorie: 3(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:26

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.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	
Tour 1	1.38	7:24	5:21	5	1:59	31	2:00	1.38	7:24	5:21	5	1:59	31	2:00	1.38	7:24	5:21	5	1:59	31	2:00	5	1:59	31	2:00	5	1:59	31	2:00
Tour 2	2.34	13:46	5:52	3	4:34	26	4:34	3.72	21:10	5:41	3	6:33	29	6:33	3.72	21:10	5:41	3	6:33	29	6:33	3	6:33	29	6:33	3	6:33	29	6:33
Dernier temps Zi	1.28	7:39	5:58	3	2:50	26	2:50	5.00	28:49	5:45	3	9:23	27	9:23	5.00	28:49	5:45	3	9:23	27	9:23	3	9:23	27	9:23	3	9:23	27	9:23