



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Exploitation détaillée

Safi, Syed Mukhfar Shah

Association: Willkommen-Welcome-Arnstadt

Dossard: 104

Circuit: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 29:30

Vitesse: 10.17 km/h

Kilométrage: 5:54 min/km

Place par parcours/Total: 42 (de 56)

Place par parcours/Hommes: 29 (de 36)

Meilleur temps dans le parcours: 19:26

Place par catégorie: 5(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.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	
Tour 1	1.38	6:20	4:35	3	0:55	23	0:56	1.38	6:20	4:35	3	0:55	23	0:56	1.38	6:20	4:35	3	0:55	23	0:56	3	0:55	23	0:56	3	0:55	23	0:56
Tour 2	2.34	15:22	6:34	6	6:10	32	6:10	3.72	21:42	5:50	5	7:05	31	7:05	3.72	21:42	5:50	5	7:05	31	7:05	5	7:05	31	7:05	5	7:05	31	7:05
Dernier temps Zi	1.28	7:48	6:05	4	2:59	28	2:59	5.00	29:30	5:54	5	10:04	29	10:04	5.00	29:30	5:54	5	10:04	29	10:04	5	10:04	29	10:04	5	10:04	29	10:04