



## 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

### Exploitation détaillée

**Koske, Christian**

Association: Weimar

Dossard: 4

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

Temps total: 1:08:59

Vitesse: 8.70 km/h

Kilométrage: 6:54 min/km

Place par parcours/Total: 70 (de 72)

Place par parcours/Hommes: 55 (de 57)

Meilleur temps dans le parcours: 36:38

Place par catégorie: 1(de 1)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:08:59

### 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. | Homm | Homm  |
| Tour 1           | 1.67  | 9:52  | 5:54   | 1     | -     | 56   | 4:04  | 1     | -      | 56   | 4:04  | 1     | -      | 56   | 4:04  | 1.67  | 9:52    | 5:54   | 1     | -     | 56    | 4:04 | 1      | -     | 56    | 4:04 | 1      | -     | 56   | 4:04  |
| Tour 2           | 2.35  | 15:59 | 6:48   | 1     | -     | 56   | 7:24  | 1     | -      | 56   | 7:24  | 1     | -      | 56   | 7:24  | 4.02  | 25:51   | 6:25   | 1     | -     | 56    | 7:24 | 1      | -     | 56    | 7:24 | 1      | -     | 56   | 11:28 |
| Tour 3           | 2.35  | 16:50 | 7:09   | 1     | -     | 55   | 8:09  | 1     | -      | 55   | 8:09  | 1     | -      | 55   | 8:09  | 6.37  | 42:41   | 6:42   | 1     | -     | 55    | 8:09 | 1      | -     | 55    | 8:09 | 1      | -     | 55   | 19:37 |
| Tour 4           | 2.35  | 16:48 | 7:08   | 1     | -     | 55   | 8:07  | 1     | -      | 55   | 8:07  | 1     | -      | 55   | 8:07  | 8.72  | 59:29   | 6:49   | 1     | -     | 55    | 8:07 | 1      | -     | 55    | 8:07 | 1      | -     | 55   | 27:44 |
| Dernier temps Zi | 1.28  | 9:30  | 7:25   | 1     | -     | 55   | 4:44  | 1     | -      | 55   | 4:44  | 1     | -      | 55   | 4:44  | 10.00 | 1:08:59 | 6:53   | 1     | -     | 55    | 4:44 | 1      | -     | 55    | 4:44 | 1      | -     | 55   | 32:21 |