



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Lau, Siu Hin**

Association: Jena

Dossard: 103

Circuit: 5.00 km

5-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 20:08

Vitesse: 14.90 km/h

Kilométrage: 4:02 min/km

Place par parcours/Total: 1 (de 30)

Place par parcours/Hommes: 1 (de 20)

Meilleur temps dans le parcours: 20:08

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 20:08

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	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	1.38	5:29	3:58	1	-	1	-	1.38	5:29	3:58	1	-	1	-
Tour 2	2.34	9:30	4:03	1	-	1	-	3.72	14:59	4:01	1	-	1	-
Dernier temps Zi	1.28	5:09	4:01	1	-	1	-	5.00	20:08	4:01	1	-	1	-