



22. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Pniok, Martin

Gesamt-Zeit: 26:48

Startnummer: 234

Geschwindigkeit: 11,19 km/h

Laufleistung: 05:22 min/km

Strecke: 5,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 30 (von 76)

sunways 5-km-Lauf

Strecken-Platzierung/Männer: 22 (von 45)

Bestzeit der Strecke: 17:06

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 7(von 9)

Männer (20-29 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 17:45

Zwischenzeiten		Teilstreckenwertung						Gesamtwertung						
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	0,44	2:03	4:39	7	0:32	22	0:36	0,44	2:03	4:39	5	0:32	43	
Runde 2	2,08	10:12	4:54	6	3:07	21	3:20	2,52	12:15	4:51	7	3:39	2	
Runde 3	2,08	12:21	5:56	7	4:36	27	5:03	4,60	24:36	5:20	7	8:15	44	
Letzte Runde Zie	0,41	2:12	5:21	6	0:48	25	0:48	5,00	26:48	5:21	7	9:03	22	9:42