



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

## Detailauswertung

**Steinecke, Martin**

Verein: sunways  
Startnummer: 189

Strecke: 5,00 km  
sunways 5-km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 29:01**

Geschwindigkeit: 10,34 km/h  
Laufleistung: 05:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 76)  
Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 45)  
Bestzeit der Strecke: 17:06

Kategorie-Platzierung: 5(von 7)  
Bestzeit in der Kategorie: 24:30

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	2:32	5:45	3	0:20	39	1:05	0,44	2:32	5:45	5	0:20	9	0:16
Runde 2	2,08	11:42	5:37	4	1:40	31	4:50	2,52	14:14	5:38	5	2:00	9	
Runde 3	2,08	12:28	5:59	4	2:15	29	5:10	4,60	26:42	5:48	5	4:15	9	
Letzte Runde Ziel	0,41	2:19	5:39	5	0:19	32	0:55	5,00	29:01	5:48	4	4:31	30	11:55