



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

## Detailauswertung

**Grimmenstein, Mike**

Verein: sunways  
Startnummer: 196

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

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 30:17**

Geschwindigkeit: 9,91 km/h  
Laufleistung: 06:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 58 (von 76)  
Strecken-Platzierung/Männer: 39 (von 45)  
Bestzeit der Strecke: 17:06

Kategorie-Platzierung: 6(von 7)  
Bestzeit in der Kategorie: 17:06

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	2:31	5:43	6	1:04	36	1:04	0,44	2:31	5:43	6	1:04	4	0:15
Runde 2	2,08	11:34	5:33	6	4:42	27	4:42	2,52	14:05	5:35	6	5:46	17	
Runde 3	2,08	13:33	6:30	6	6:15	37	6:15	4,60	27:38	6:00	6	12:01	16	0:38
Letzte Runde Zie	0,41	2:39	6:27	6	1:10	42	1:15	5,00	30:17	6:03	6	13:11	39	13:11