



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

## Detailauswertung

**Koch, Helmut**

Verein: Frankenhain

Startnummer: 150

Strecke: 5,00 km

sunways 5-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 30:55**

Geschwindigkeit: 9,70 km/h

Laufleistung: 06:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 59 (von 76)

Strecken-Platzierung/Männer: 40 (von 45)

Bestzeit der Strecke: 17:06

Kategorie-Platzierung: 3(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 20:13

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	0,44	2:04	4:41	2	0:25	24	0:37	0,44	2:04	4:41	3	0:25	18	
Runde 2	2,08	12:32	6:01	3	4:26	42	5:40	2,52	14:36	5:47	3	4:51	18	0:12
Runde 3	2,08	13:49	6:38	3	5:03	38	6:31	4,60	28:25	6:10	3	9:54	17	1:25
Letzte Runde Zie	0,41	2:30	6:05	3	0:48	36	1:06	5,00	30:55	6:11	3	10:42	40	13:49