



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Lousaief-Bank, Ron

Verein: Gym Klasse 7d

Startnummer: 157

Strecke: 5,00 km

sunways 5-km-Lauf

Kategorie:

männliche Jugend M14 (14 Jahre)

Gesamt-Zeit: 34:35

Geschwindigkeit: 8,67 km/h

Laufleistung: 06:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 71 (von 76)

Strecken-Platzierung/Männer: 43 (von 45)

Bestzeit der Strecke: 17:06

Kategorie-Platzierung: 5(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 20:33

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	2:15	5:06	4	0:36	29	0:48	0,44	2:15	5:06	5	0:32	13	
Runde 2	2,08	11:59	5:45	3	3:30	35	5:07	2,52	14:14	5:38	5	4:02	9	
Runde 3	2,08	18:21	8:49	5	9:39	44	11:03	4,60	32:35	7:05	4	13:41	20	5:35
Letzte Runde Zie	0,41	2:00	4:52	3	0:25	19	0:36	5,00	34:35	6:55	5	14:02	43	17:29