



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

## Detailauswertung

**Jacek, Grinholc**

Verein: Arnstadt  
Startnummer: 174

Strecke: 5,00 km  
n3 5-km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 23:58**

Geschwindigkeit: 12,52 km/h  
Laufleistung: 4:47 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 22 (von 58)

Strecken-Platzierung/Männer: 18 (von 39)

Bestzeit der Strecke: 17:32

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 22:37

### 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	1,38	5:55	4:17	2	0:25	17	1:15	1,38	5:55	4:17	2	0:25	17	1:15
Runde 2	2,34	11:24	4:52	2	0:26	18	3:31	3,72	17:19	4:39	2	0:51	17	4:25
Letzte Runde Ziel	1,28	6:39	5:11	2	0:30	18	2:01	5,00	23:58	4:47	2	1:21	18	6:26