



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

## Detailauswertung

### Bähring, Holger

Verein: LAC Rudolstadt

Startnummer: 160

Strecke: 5,00 km

n3 5-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 19:26

Geschwindigkeit: 15,44 km/h

Laufleistung: 3:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 1 (von 56)

Strecken-Platzierung/Männer: 1 (von 36)

Bestzeit der Strecke: 19:26

Kategorie-Platzierung: 1(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 19:26

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	1,38	5:25	3:55	1	-	2	0:01	1,38	5:25	3:55	1	-	2	0:01
Runde 2	2,34	9:12	3:55	1	-	1	-	3,72	14:37	3:55	1	-	1	-
Letzte Runde Ziel	1,28	4:49	3:45	1	-	1	-	5,00	19:26	3:53	1	-	1	-