



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Safi, Syed Mukhfar Shah

Verein: Willkommen-Welcome-Arnstadt
Startnummer: 104

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

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 29:30

Geschwindigkeit: 10,17 km/h
Laufleistung: 5:54 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 42 (von 56)

Strecken-Platzierung/Männer: 29 (von 36)

Bestzeit der Strecke: 19:26

Kategorie-Platzierung: 5(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 19:26

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	1,38	6:20	4:35	3	0:55	23	0:56	1,38	6:20	4:35	3	0:55	23	0:56
Runde 2	2,34	15:22	6:34	6	6:10	32	6:10	3,72	21:42	5:50	5	7:05	31	7:05
Letzte Runde Ziel	1,28	7:48	6:05	4	2:59	28	2:59	5,00	29:30	5:54	5	10:04	29	10:04