



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

## Detailauswertung

### Spilling, Frank

Verein: Erfurt

Startnummer: 131

Strecke: 5,00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 29:54

Geschwindigkeit: 10,03 km/h

Laufleistung: 5:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 41)

Strecken-Platzierung/Männer: 25 (von 29)

Bestzeit der Strecke: 16:43

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)

Bestzeit in der Kategorie: 23:22

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14	1,38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14
Runde 2	2,34	14:22	6:08	2	3:09	24	6:25	3,72	22:02	5:55	2	4:45	25	9:39
Letzte Runde Ziel	1,28	7:52	6:08	2	1:47	22	3:32	5,00	29:54	5:58	2	6:32	25	13:11