



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

Detailauswertung

Kaufmann, Dominique

Verein: LSV Lok Arnstadt

Startnummer: 156

Strecke: 3,00 km

McDonald`s 3-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 14:43

Geschwindigkeit: 12,23 km/h

Laufleistung: 4:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 30)

Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 14)

Bestzeit der Strecke: 11:44

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)

Bestzeit in der Kategorie: 14:43

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.
Runde 1	1,72	8:18	4:49	1	-	10	1:44	1,72	8:18	4:49	1	-	10	1:44
Letzte Runde Ziel	1,28	6:25	5:00	1	-	11	1:24	3,00	14:43	4:54	1	-	11	2:59