



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Detailauswertung

**Lau, Siu Hin**

Verein: Jena

Startnummer: 103

Strecke: 5,00 km

5-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 20:08**

Geschwindigkeit: 14,90 km/h

Laufleistung: 4:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 1 (von 30)

Strecken-Platzierung/Männer: 1 (von 20)

Bestzeit der Strecke: 20:08

Kategorie-Platzierung: 1(von 2)

Bestzeit in der Kategorie: 20:08

### 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	5:29	3:58	1	-	1	-	1,38	5:29	3:58	1	-	1	-
Runde 2	2,34	9:30	4:03	1	-	1	-	3,72	14:59	4:01	1	-	1	-
Letzte Runde Ziel	1,28	5:09	4:01	1	-	1	-	5,00	20:08	4:01	1	-	1	-