



22. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Wolfig, Uwe

Verein: Plaue
Startnummer: 361

Strecke: 10,00 km
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:38

Geschwindigkeit: 13,15 km/h
Laufleistung: 04:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 93)
Strecken-Platzierung/Männer: 22 (von 79)
Bestzeit der Strecke: 33:15

Kategorie-Platzierung: 4(von 12)
Bestzeit in der Kategorie: 40:42

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	1,29	5:10	4:00	5	0:28	17	0:57	1,29	5:10	4:00	5			70
Runde 2	2,08	9:01	4:20	5	0:49	22	4:35	3,37	14:11	4:12	5			71
Runde 3	2,08	9:28	4:33	4	1:00	23	5:02	5,45	23:39	4:20	4	2:13		52
Runde 4	2,08	9:54	4:45	4	1:13	25	5:28	7,53	33:33	4:27	4	3:26		52
Runde 5	2,08	10:06	4:51	4	1:23	24	10:06	9,61	43:39	4:32	4	4:42		51
Letzte Runde Ziel	0,41	1:59	4:50	7	0:15	28	0:30	10,00	45:38	4:33	4	4:56	22	12:23