



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

grunwald, maxe

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 310

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:17

Geschwindigkeit: 12,17 km/h

Laufleistung: 04:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 93)

Strecken-Platzierung/Männer: 36 (von 79)

Bestzeit der Strecke: 33:15

Kategorie-Platzierung: 2(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 39:40

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
	km	Zeit	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	5:20	4:08	2	0:29	29	1:07	1,29	5:20	4:08	3	0:29	18		
Runde 2	2,08	9:22	4:30	2	1:18	30	4:56	3,37	14:42	4:21	3	1:47	19		
Runde 3	2,08	10:15	4:55	3	2:00	34	5:49	5,45	24:57	4:34	2	3:47	17		
Runde 4	2,08	11:05	5:19	4	2:33	43	6:39	7,53	36:02	4:47	2	6:20	17		
Runde 5	2,08	11:11	5:22	4	2:42	40	11:11	9,61	47:13	4:54	2	9:02	2		
Letzte Runde Ziel	0,41	2:04	5:02	2	0:35	35	0:35	10,00	49:17	4:55	2	9:37	36	16:02	