



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Spranger, Steffen

Verein: JOHO Stützerbach

Startnummer: 395

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:56

Geschwindigkeit: 11,78 km/h

Laufleistung: 05:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 45 (von 93)

Strecken-Platzierung/Männer: 44 (von 79)

Bestzeit der Strecke: 33:15

Kategorie-Platzierung: 9(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 40:42

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	5:40	4:23	9	0:58	45	1:27	1,29	5:40	4:23	10		9	0:11
Runde 2	2,08	9:51	4:44	7	1:39	39	5:25	3,37	15:31	4:36	10		10	
Runde 3	2,08	10:48	5:11	8	2:20	47	6:22	5,45	26:19	4:49	9	4:53	9	
Runde 4	2,08	11:11	5:22	9	2:30	46	6:45	7,53	37:30	4:58	9	7:23	9	
Runde 5	2,08	11:19	5:26	9	2:36	43	11:19	9,61	48:49	5:04	9	9:52	8	
Letzte Runde Ziel	0,41	2:07	5:09	9	0:23	39	0:38	10,00	50:56	5:05	9	10:14	44	17:41