



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Luther, Swen

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 313

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:47

Geschwindigkeit: 11,16 km/h

Laufleistung: 05:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 54 (von 93)

Strecken-Platzierung/Männer: 53 (von 79)

Bestzeit der Strecke: 33:15

Kategorie-Platzierung: 5(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 39:40

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,29	6:04	4:42	5	1:13	58	1:51	1,29	6:04	4:42	6	1:13	35	0:35
Runde 2	2,08	10:17	4:56	5	2:13	49	5:51	3,37	16:21	4:51	6	3:26	36	0:36
Runde 3	2,08	11:08	5:21	5	2:53	53	6:42	5,45	27:29	5:02	4	6:19	19	1:03
Runde 4	2,08	11:58	5:45	5	3:26	55	7:32	7,53	39:27	5:14	4	9:45	19	1:22
Runde 5	2,08	12:03	5:47	5	3:34	51	12:03	9,61	51:30	5:21	4	13:19	18	0:34
Letzte Runde Ziel	0,41	2:17	5:34	4	0:48	49	0:48	10,00	53:47	5:22	5	14:07	53	20:32