



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Hopf, Jochen

Verein: INAS Lauftreff Erfurt

Startnummer: 397

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:12

Geschwindigkeit: 10,68 km/h

Laufleistung: 05:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 62 (von 93)

Strecken-Platzierung/Männer: 59 (von 79)

Bestzeit der Strecke: 33:15

Kategorie-Platzierung: 8(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 41:25

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	5:45	4:27	5	0:41	49	1:32	1,29	5:45	4:27	8	0:12	20	0:16
Runde 2	2,08	10:57	5:15	8	2:34	62	6:31	3,37	16:42	4:57	8	1:50	6	0:57
Runde 3	2,08	12:10	5:50	8	3:33	57	7:44	5,45	28:52	5:17	7	6:48	13	2:26
Runde 4	2,08	12:38	6:04	8	3:50	57	8:12	7,53	41:30	5:30	7	10:38	24	3:25
Runde 5	2,08	12:33	6:02	9	12:33	55	12:33	9,61	54:03	5:37	7	14:21	22	3:07
Letzte Runde Ziel	0,41	2:09	5:14	4	0:26	42	0:40	10,00	56:12	5:37	8	14:47	59	22:57