22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Esche, Karsten

Verein: LSV Lok Arnstadt
Startnummer: 173

Strecke: 5,00 km
sunways 5-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 25:09

Geschwindigkeit: 11,93 km/h
Laufleistung: 05:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 26 (von 76)
Strecken-Platzierung/Männer: 20 (von 45)
Bestzeit der Strecke: 17:06

Kategorie-Platzierung: 5(von 7)
Bestzeit in der Kategorie: 17:06

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde 1	0,44	1:50	4:09	5	0:23	16	0:23	0,44	1:50	4:09	5	0:23	42	
Runde 2	2,08	9:30	4:34	5	2:38	17	2:38	2,52	11:20	4:29	5	3:01	42	
Runde 3	2,08	11:22	5:27	5	4:04	20	4:04	4,60	22:42	4:56	5	7:05	41	
Letzte Runde Zie	0,41	2:27	5:58	5	0:58	35	1:03	5,00	25:09	5:01	5	8:03	20	8:03