



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

## Detailauswertung

**Köhler, Jens**

Verein: LSV Lok Arnstadt  
Startnummer: 324

Strecke: 10,00 km  
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 41:22**

Geschwindigkeit: 14,50 km/h  
Laufleistung: 04:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 10 (von 93)  
Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 79)  
Bestzeit der Strecke: 33:15

Kategorie-Platzierung: 1(von 9)  
Bestzeit in der Kategorie: 41:22

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split 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	4:56	3:49	2	0:09	11	0:43	1,29	4:56	3:49	1	-	45	
Runde 2	2,08	8:28	4:04	2	0:21	13	4:02	3,37	13:24	3:58	1	-	46	
Runde 3	2,08	8:38	4:09	2	0:01	13	4:12	5,45	22:02	4:02	1	-	41	
Runde 4	2,08	8:47	4:13	1	-	8	4:21	7,53	30:49	4:05	1	-	41	
Runde 5	2,08	8:53	4:16	1	-	10	8:53	9,61	39:42	4:07	1	-	40	
Letzte Runde Ziel	0,41	1:40	4:03	1	-	6	0:11	10,00	41:22	4:08	1	-	10	8:07