



22. Arnstädter Citylauf
 Arnstadt / 28.04.2012

Detailauswertung

Haak, Jörg

Verein: WSV Kassel
 Startnummer: 382

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

Kategorie:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 41:56

Geschwindigkeit: 14,31 km/h
 Laufleistung: 04:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 93)
 Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 79)
 Bestzeit der Strecke: 33:15

Kategorie-Platzierung: 2(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	4:47	3:42	1	-	9	0:34	1,29	4:47	3:42	2		43	
Runde 2	2,08	8:07	3:54	1	-	8	3:41	3,37	12:54	3:49	2		44	
Runde 3	2,08	8:37	4:08	1	-	11	4:11	5,45	21:31	3:56	2		43	
Runde 4	2,08	9:11	4:24	2	0:24	13	4:45	7,53	30:42	4:04	2		43	
Runde 5	2,08	9:23	4:30	2	0:30	18	9:23	9,61	40:05	4:10	2	0:23	42	
Letzte Runde Ziel	0,41	1:51	4:30	3	0:11	19	0:22	10,00	41:56	4:11	2	0:34	12	8:41