



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Wolfig, Uwe

Verein: Plaue

Startnummer: 402

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 43:43

Geschwindigkeit: 13,72 km/h

Laufleistung: 4:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 36 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 5(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:36

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,70	6:53	4:02	5	0:33	36	1:12	1,70	6:53	4:02	6			71
Runde 2	2,34	10:29	4:28	6	1:21	43	2:02	4,04	17:22	4:17	6			71
Runde 3	2,34	10:37	4:32	5	1:34	39	2:11	6,38	27:59	4:23	5	3:28		71
Runde 4	2,34	10:21	4:25	5	1:14	36	1:54	8,72	38:20	4:23	5	4:42		70
Letzte Runde Ziel	1,28	5:23	4:12	4	0:25	24	0:47	10,00	43:43	4:22	5	5:07	36	8:06