



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Lindenlaub, Ralf

Verein: Geraberg
Startnummer: 394

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

Kategorie:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 43:46

Geschwindigkeit: 13,71 km/h
Laufleistung: 4:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 38 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 38 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 6(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 37:38

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	1,70	6:57	4:05	8	0:53	41	1:16	1,70	6:57	4:05	6	0:53	65	
Runde 2	2,34	10:17	4:23	6	1:27	35	1:50	4,04	17:14	4:15	6	2:20	70	
Runde 3	2,34	10:33	4:30	6	1:41	38	2:07	6,38	27:47	4:21	6	4:01	70	
Runde 4	2,34	10:35	4:31	6	1:36	38	2:08	8,72	38:22	4:23	6	5:37	69	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:24	4:13	3	0:31	25	0:48	10,00	43:46	4:22	6	6:08	38	8:09