



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Seever, Thorsten

Verein: SG Motor Arnstadt

Startnummer: 345

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:40

Geschwindigkeit: 13,43 km/h

Laufleistung: 4:28 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 40 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 40 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 10(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 36:27

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	6:54	4:03	10	0:55	37	1:13	1,70	6:54	4:03	10	0:55	67	
Runde 2	2,34	10:24	4:26	10	1:44	41	1:57	4,04	17:18	4:16	10	2:39	67	
Runde 3	2,34	10:55	4:39	10	2:17	43	2:29	6,38	28:13	4:25	10	4:56	67	
Runde 4	2,34	10:44	4:35	10	2:12	41	2:17	8,72	38:57	4:28	10	7:08	66	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:43	4:27	9	1:05	37	1:07	10,00	44:40	4:28	10	8:13	40	9:03