



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Weirauch, Olaf

Verein: RSV Blau Weiß Gera

Startnummer: 389

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:57

Geschwindigkeit: 13,35 km/h

Laufleistung: 4:30 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 42 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 42 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 6(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:36

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,70	6:44	3:57	3	0:24	28	1:03	1,70	6:44	3:57	7			34
Runde 2	2,34	10:22	4:25	5	1:14	37	1:55	4,04	17:06	4:13	7			34
Runde 3	2,34	10:46	4:36	6	1:43	40	2:20	6,38	27:52	4:22	6	3:21		65
Runde 4	2,34	11:06	4:44	8	1:59	45	2:39	8,72	38:58	4:28	6	5:20		33
Letzte Runde Ziel	1,28	5:59	4:40	9	1:01	51	1:23	10,00	44:57	4:29	6	6:21	42	9:20