



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Herrmann, Maik

Verein: Laufftreff Arnstadt

Startnummer: 364

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:23

Geschwindigkeit: 13,22 km/h

Laufleistung: 4:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 44 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 8(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	6:45	3:58	5	0:41	30	1:04	1,70	6:45	3:58	8	0:41	21	
Runde 2	2,34	10:22	4:25	7	1:32	37	1:55	4,04	17:07	4:14	8	2:13	21	
Runde 3	2,34	10:57	4:40	8	2:05	45	2:31	6,38	28:04	4:23	8	4:18	21	
Runde 4	2,34	11:21	4:51	9	2:22	50	2:54	8,72	39:25	4:31	8	6:40	20	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:58	4:39	9	1:05	49	1:22	10,00	45:23	4:32	8	7:45	44	9:46