



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Reiche, Frank

Verein: Ichnershausen

Startnummer: 317

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:39

Geschwindigkeit: 12,59 km/h

Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 52 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 49 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 4(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 40:36

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	7:09	4:12	4	0:36	44	1:28	1,70	7:09	4:12	4	0:36	16	
Runde 2	2,34	11:19	4:50	4	1:51	53	2:52	4,04	18:28	4:34	4	2:27	16	
Runde 3	2,34	11:38	4:58	5	2:07	55	3:12	6,38	30:06	4:43	4	4:34	16	
Runde 4	2,34	11:35	4:57	4	1:57	53	3:08	8,72	41:41	4:46	4	6:31	15	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:58	4:39	4	0:41	49	1:22	10,00	47:39	4:45	4	7:03	49	12:02