



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Söbke, Heinrich

Verein: fit & run Weimar

Startnummer: 405

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:55

Geschwindigkeit: 12,52 km/h

Laufleistung: 4:47 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 54 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 50 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 9(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:36

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,70	8:11	4:48	10	1:51	67	2:30	1,70	8:11	4:48	10	1:17	15	0:28
Runde 2	2,34	11:13	4:47	9	2:05	50	2:46	4,04	19:24	4:48	10	1:58	1	-
Runde 3	2,34	11:14	4:48	9	2:11	49	2:48	6,38	30:38	4:48	9	6:07	15	
Runde 4	2,34	11:18	4:49	9	2:11	47	2:51	8,72	41:56	4:48	9	8:18	14	0:01
Letzte Runde Ziel	1,28	5:59	4:40	9	1:01	51	1:23	10,00	47:55	4:47	9	9:19	50	12:18