



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Spranger, Steffen

Verein: Jo Ho Stüba

Startnummer: 384

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:39

Geschwindigkeit: 12,08 km/h

Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 66 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 57 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 12(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 36:27

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	7:11	4:13	11	1:12	46	1:30	1,70	7:11	4:13	12	1:12	8	
Runde 2	2,34	11:39	4:58	12	2:59	57	3:12	4,04	18:50	4:39	12	4:11	8	
Runde 3	2,34	12:11	5:12	13	3:33	66	3:45	6,38	31:01	4:51	12	7:44	8	0:09
Runde 4	2,34	11:57	5:06	12	3:25	58	3:30	8,72	42:58	4:55	12	11:09	7	1:03
Letzte Runde Ziel	1,28	6:41	5:13	13	2:03	66	2:05	10,00	49:39	4:57	12	13:12	57	14:02