



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Sachs, Frank

Verein: Dream Team Ilmenau

Startnummer: 306

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:44

Geschwindigkeit: 12,06 km/h

Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 68 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 59 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 11(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	8:27	4:58	11	2:07	69	2:46	1,70	8:27	4:58	12	1:33	6	0:44
Runde 2	2,34	11:49	5:02	12	2:41	62	3:22	4,04	20:16	5:00	12	2:50	6	0:52
Runde 3	2,34	11:51	5:03	11	2:48	57	3:25	6,38	32:07	5:02	11	7:36	6	1:15
Runde 4	2,34	11:42	5:00	11	2:35	54	3:15	8,72	43:49	5:01	11	10:11	5	1:54
Letzte Runde Ziel	1,28	5:55	4:37	7	0:57	43	1:19	10,00	49:44	4:58	11	11:08	59	14:07