



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Hahnemann, Norbert

Verein: SG Motor Arnstadt

Startnummer: 344

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:11

Geschwindigkeit: 11,96 km/h

Laufleistung: 5:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 71 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 60 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 43:45

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,70	7:56	4:40	2	0:29	56	2:15	1,70	7:56	4:40	2	0:29	5	0:13
Runde 2	2,34	11:46	5:01	2	1:21	60	3:19	4,04	19:42	4:52	2	1:50	5	0:18
Runde 3	2,34	12:02	5:08	2	1:47	61	3:36	6,38	31:44	4:58	2	3:37	5	0:52
Runde 4	2,34	11:57	5:06	2	1:55	58	3:30	8,72	43:41	5:00	2	5:32	4	1:46
Letzte Runde Ziel	1,28	6:30	5:04	2	0:54	63	1:54	10,00	50:11	5:01	2	6:26	60	14:34