



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Kahl, Nico

Verein: Neustadt Rstg

Startnummer: 373

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 52:21

Geschwindigkeit: 11,46 km/h

Laufleistung: 5:14 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 82 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 69 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 10(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 38:00

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split 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	7:52	4:37	8	1:47	55	2:11	1,70	7:52	4:37	10	1:47	39	0:09
Runde 2	2,34	12:01	5:08	10	3:12	67	3:34	4,04	19:53	4:55	10	4:59	39	0:29
Runde 3	2,34	12:32	5:21	10	3:39	69	4:06	6,38	32:25	5:04	10	8:38	38	1:33
Runde 4	2,34	12:50	5:29	10	3:40	69	4:23	8,72	45:15	5:11	10	12:18	37	3:20
Letzte Runde Ziel	1,28	7:06	5:32	10	2:03	75	2:30	10,00	52:21	5:14	10	14:21	69	16:44