



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Dehmel, Gerhard

Verein: ThWV Ilmenau

Startnummer: 379

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

Gesamt-Zeit: 54:04

Geschwindigkeit: 11,10 km/h

Laufleistung: 5:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 84 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 71 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)

Bestzeit in der Kategorie: 54:04

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	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	8:05	4:45	1	-	64	2:24	1,70	8:05	4:45	1	-	36	0:22
Runde 2	2,34	12:35	5:22	1	-	72	4:08	4,04	20:40	5:06	1	-	36	1:16
Runde 3	2,34	12:56	5:31	1	-	71	4:30	6,38	33:36	5:15	1	-	35	2:44
Runde 4	2,34	13:23	5:43	1	-	76	4:56	8,72	46:59	5:23	1	-	35	5:04
Letzte Runde Ziel	1,28	7:05	5:32	1	-	74	2:29	10,00	54:04	5:24	1	-	71	18:27