



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Nehrig, Michael

Verein: KS-Sportsworld

Startnummer: 376

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:51

Geschwindigkeit: 10,55 km/h

Laufleistung: 5:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 92 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 78 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 7(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 40:36

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	9:43	5:42	7	3:10	82	4:02	1,70	9:43	5:42	7	3:10	29	2:00
Runde 2	2,34	13:45	5:52	7	4:17	80	5:18	4,04	23:28	5:48	7	7:27	29	4:04
Runde 3	2,34	13:31	5:46	7	4:00	79	5:05	6,38	36:59	5:47	7	11:27	28	6:07
Runde 4	2,34	13:06	5:35	6	3:28	74	4:39	8,72	50:05	5:44	7	14:55	28	8:10
Letzte Runde Ziel	1,28	6:46	5:17	6	1:29	68	2:10	10,00	56:51	5:41	7	16:15	78	21:14