



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Herzer, Heiko

Verein: Arnstadt
Startnummer: 303

Strecke: 10,00 km
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 57:29

Geschwindigkeit: 10,44 km/h
Laufleistung: 5:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 94 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 79 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 15(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 36:27

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,70	9:19	5:28	15	3:20	80	3:38	1,70	9:19	5:28	15	3:20	28	1:36
Runde 2	2,34	13:13	5:38	15	4:33	75	4:46	4,04	22:32	5:34	15	7:53	27	3:08
Runde 3	2,34	13:45	5:52	15	5:07	80	5:19	6,38	36:17	5:41	15	13:00	26	5:25
Runde 4	2,34	13:56	5:57	15	5:24	81	5:29	8,72	50:13	5:45	15	18:24	26	8:18
Letzte Runde Ziel	1,28	7:16	5:40	15	2:38	76	2:40	10,00	57:29	5:44	15	21:02	79	21:52