



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 |