



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Schmidt, Michael

Verein: ESV Lok Arnstadt

Startnummer: 310

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 57:29

Geschwindigkeit: 10,44 km/h

Laufleistung: 5:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 95 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 79 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 12(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 38:00

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,70	9:07	5:21	12	3:02	78	3:26	1,70	9:07	5:21	12	3:02	27	1:24
Runde 2	2,34	13:25	5:44	12	4:36	79	4:58	4,04	22:32	5:34	12	7:38	27	3:08
Runde 3	2,34	13:45	5:52	12	4:52	80	5:19	6,38	36:17	5:41	12	12:30	26	5:25
Runde 4	2,34	13:56	5:57	13	4:46	81	5:29	8,72	50:13	5:45	12	17:16	26	8:18
Letzte Runde Ziel	1,28	7:16	5:40	11	2:13	76	2:40	10,00	57:29	5:44	12	19:29	79	21:52