



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Apel, Lorenz

Verein: Zella-Mehlis

Startnummer: 391

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Männer (20-29 Jahre)

Gesamt-Zeit: 57:35

Geschwindigkeit: 10,42 km/h

Laufleistung: 5:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 96 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 81 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 14(von 14)

Bestzeit in der Kategorie: 35:37

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	9:22	5:30	13	3:41	81	3:41	1,70	9:22	5:30	14	3:41	26	1:39
Runde 2	2,34	13:45	5:52	13	5:18	80	5:18	4,04	23:07	5:43	14	8:59	26	3:43
Runde 3	2,34	13:28	5:45	13	5:02	76	5:02	6,38	36:35	5:44	14	14:01	25	5:43
Runde 4	2,34	13:40	5:50	14	5:13	80	5:13	8,72	50:15	5:45	14	19:14	25	8:20
Letzte Runde Ziel	1,28	7:20	5:43	14	2:44	79	2:44	10,00	57:35	5:45	14	21:58	81	21:58