



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Rochau, Lothar

Verein: LAV Halensia

Startnummer: 367

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Gesamt-Zeit: 39:38

Geschwindigkeit: 15,14 km/h

Laufleistung: 3:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 11 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 1(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 39:38

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	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	6:17	3:41	1	-	11	0:36	1,70	6:17	3:41	1	-	54	
Runde 2	2,34	9:15	3:57	1	-	11	0:48	4,04	15:32	3:50	1	-	54	
Runde 3	2,34	9:23	4:00	1	-	11	0:57	6,38	24:55	3:54	1	-	43	
Runde 4	2,34	9:30	4:03	1	-	11	1:03	8,72	34:25	3:56	1	-	43	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:13	4:04	1	-	15	0:37	10,00	39:38	3:57	1	-	11	4:01