



23. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Vater, Christian

Verein: Rennsteiglaufverein/LG Süd
Startnummer: 386

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 39:48

Geschwindigkeit: 15,08 km/h

Laufleistung: 3:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 2(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 37:38

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	6:15	3:40	2	0:11	9	0:34	1,70	6:15	3:40	2	0:11	53	
Runde 2	2,34	9:02	3:51	2	0:12	8	0:35	4,04	15:17	3:46	2	0:23	53	
Runde 3	2,34	9:39	4:07	2	0:47	17	1:13	6,38	24:56	3:54	2	1:10	53	
Runde 4	2,34	9:37	4:06	2	0:38	16	1:10	8,72	34:33	3:57	2	1:48	53	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:15	4:06	2	0:22	17	0:39	10,00	39:48	3:58	2	2:10	12	4:11