



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Reif, Bernd

Verein: Laufcombo Reif GTH

Startnummer: 365

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:01

Geschwindigkeit: 14,99 km/h

Laufleistung: 4:00 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 4(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 36:27

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	6:19	3:42	3	0:20	12	0:38	1,70	6:19	3:42	4	0:20	51	
Runde 2	2,34	9:30	4:03	3	0:50	14	1:03	4,04	15:49	3:54	4	1:10	51	
Runde 3	2,34	9:33	4:04	5	0:55	15	1:07	6,38	25:22	3:58	4	2:05	51	
Runde 4	2,34	9:31	4:04	4	0:59	13	1:04	8,72	34:53	4:00	4	3:04	51	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:08	4:00	3	0:30	12	0:32	10,00	40:01	4:00	4	3:34	14	4:24