



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Detailauswertung

**Zeiger, Thomas**

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Startnummer: 328

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 40:05**

Geschwindigkeit: 14,97 km/h

Laufleistung: 4:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 15 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 5(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 36:27

### 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	6:23	3:45	4	0:24	16	0:42	1,70	6:23	3:45	3	0:24	45	
Runde 2	2,34	9:30	4:03	3	0:50	14	1:03	4,04	15:53	3:55	3	1:14	47	
Runde 3	2,34	9:32	4:04	3	0:54	13	1:06	6,38	25:25	3:59	3	2:08	50	
Runde 4	2,34	9:30	4:03	3	0:58	11	1:03	8,72	34:55	4:00	5	3:06	50	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:10	4:02	5	0:32	14	0:34	10,00	40:05	4:00	5	3:38	15	4:28