



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Ohlhorst, Frank

Verein: Team Erdinger Alkoholfrei
Startnummer: 355

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:36

Geschwindigkeit: 14,78 km/h

Laufleistung: 4:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 1(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 40:36

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	6:33	3:51	1	-	21	0:52	1,70	6:33	3:51	1	-	48	
Runde 2	2,34	9:28	4:02	1	-	13	1:01	4,04	16:01	3:57	1	-	48	
Runde 3	2,34	9:31	4:04	1	-	12	1:05	6,38	25:32	4:00	1	-	48	
Runde 4	2,34	9:38	4:07	1	-	17	1:11	8,72	35:10	4:01	1	-	48	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:26	4:14	2	0:09	28	0:50	10,00	40:36	4:03	1	-	17	4:59