



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Bechmann, Rico

Verein: Thüringer Laufmaschinen
Startnummer: 357

Strecke: 10,00 km
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:44

Geschwindigkeit: 14,73 km/h
Laufleistung: 4:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 18 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 18 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 3(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 38:00

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	6:20	3:43	2	0:15	13	0:39	1,70	6:20	3:43	2	0:15	47	
Runde 2	2,34	9:33	4:04	3	0:44	18	1:06	4,04	15:53	3:55	3	0:59	47	
Runde 3	2,34	9:48	4:11	3	0:55	19	1:22	6,38	25:41	4:01	3	1:54	47	
Runde 4	2,34	9:46	4:10	3	0:36	18	1:19	8,72	35:27	4:03	3	2:30	47	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:17	4:07	2	0:14	18	0:41	10,00	40:44	4:04	3	2:44	18	5:07