



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

## Detailauswertung

**Köhler, Jens**

Verein: LSV Lok Arnstadt

Startnummer: 333

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 41:13**

Geschwindigkeit: 14,56 km/h

Laufleistung: 4:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 20 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 20 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 2(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:36

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,70	6:23	3:45	2	0:03	16	0:42	1,70	6:23	3:45	3			45
Runde 2	2,34	9:41	4:08	2	0:33	19	1:14	4,04	16:04	3:58	3			45
Runde 3	2,34	9:58	4:15	2	0:55	22	1:32	6,38	26:02	4:04	2	1:31		45
Runde 4	2,34	9:57	4:15	2	0:50	22	1:30	8,72	35:59	4:07	2	2:21		45
Letzte Runde Ziel	1,28	5:14	4:05	2	0:16	16	0:38	10,00	41:13	4:07	2	2:37	20	5:36