



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Banzer, Roland

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 319

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 42:10

Geschwindigkeit: 14,23 km/h

Laufleistung: 4:13 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 25 (von 104)

Strecken-Platzierung/Männer: 25 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 3(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:36

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt				Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	
Runde 1	1,70	6:49	4:00	4	0:29	35	1:08	1,70	6:49	4:00	4			82	
Runde 2	2,34	10:00	4:16	3	0:52	27	1:33	4,04	16:49	4:09	4			82	
Runde 3	2,34	10:00	4:16	3	0:57	23	1:34	6,38	26:49	4:12	3	2:18		82	
Runde 4	2,34	10:00	4:16	3	0:53	23	1:33	8,72	36:49	4:13	3	3:11		81	
Letzte Runde Ziel	1,28	5:21	4:10	3	0:23	23	0:45	10,00	42:10	4:13	3	3:34	25	6:33	