35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

Detailauswertung

Zinzow, Steffen

Verein: Förderverein Hochsprung mit Musik e.V.Arnstadt
Startnummer: 207

Strecke: 10,00 km
Hauptlauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:43

Geschwindigkeit: 12,84 km/h
Laufleistung: 4:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 47 (von 114)
Strecken-Platzierung/Männer: 44 (von 95)
Bestzeit der Strecke: 36:06

Kategorie-Platzierung: 4(von 9)
Bestzeit in der Kategorie: 44:36

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde 1	2,30	10:02	4:21	4	0:34	44	2:16	2,30	10:02	4:21	4	0:34	77	
Runde 2	3,80	19:06	5:01	4	0:52	40	4:28	6,10	29:08	4:46	4	1:26	77	
Letzte Runde Zie	3,90	17:35	4:30	4	0:53	47	4:13	10,00	46:43	4:40	4	2:07	44	10:37