



**35. Alteburglauf**  
 Arnstadt / 03.05.2013

**Detailauswertung**

**Zinzow, Steffen**

**Gesamt-Zeit: 46:43**

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

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

Strecke: 10,00 km  
 Hauptlauf

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

Kategorie:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

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

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung					Gesamtwertung						
Kontrolle	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	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 Ziel	3,90	17:35	4:30	4	0:53	47	4:13	10,00	46:43	4:40	4	2:07	44	10:37