



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

Detailauswertung

Spranger, Steffen

Verein: 70HO Stüba
Startnummer: 246

Strecke: 10,00 km
Hauptlauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:41

Geschwindigkeit: 12,32 km/h
Laufleistung: 4:52 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 65 (von 114)
Strecken-Platzierung/Männer: 58 (von 95)
Bestzeit der Strecke: 36:06

Kategorie-Platzierung: 9(von 18)
Bestzeit in der Kategorie: 40:15

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	2,30	10:08	4:24	8	1:38	46	2:22	2,30	10:08	4:24	11			7
Runde 2	3,80	20:25	5:22	10	4:03	62	5:47	6,10	30:33	5:00	11			15
Letzte Runde Ziel	3,90	18:08	4:38	9	2:57	56	4:46	10,00	48:41	4:52	9	8:26	58	12:35