



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

Detailauswertung

Sthamer, Heiko

Verein: DAV Suhl  
Startnummer: 192

Strecke: 10,00 km  
Hauptlauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 54:57

Geschwindigkeit: 10,92 km/h  
Laufleistung: 5:30 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 96 (von 114)  
Strecken-Platzierung/Männer: 83 (von 95)  
Bestzeit der Strecke: 36:06

Kategorie-Platzierung: 7(von 9)  
Bestzeit in der Kategorie: 44:36

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	12:13	5:18	8	2:45	88	4:27	2,30	12:13	5:18	7	2:45	39	1:28
Runde 2	3,80	22:58	6:02	7	4:44	83	8:20	6,10	35:11	5:46	7	7:29	39	4:28
Letzte Runde Ziel	3,90	19:46	5:04	7	3:04	77	6:24	10,00	54:57	5:29	7	10:21	83	18:51