



24. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Kohlstedt, Sören

Verein: Physiotherapie am Kreuz GbR
Startnummer: 229

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:45

Geschwindigkeit: 12,06 km/h

Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 53 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 48 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 7(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 35:13

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,70	8:00	4:42	8	2:22	61	3:01	1,70	8:00	4:42	7	2:22	12	0:23
Runde 2	2,34	11:50	5:03	7	3:44	53	4:24	4,04	19:50	4:54	7	6:06	12	0:01
Runde 3	2,34	12:06	5:10	7	3:51	50	4:28	6,38	31:56	5:00	7	9:57	13	0:46
Runde 4	2,34	12:05	5:09	7	3:35	51	4:29	8,72	44:01	5:02	7	13:32	13	0:30
Letzte Runde Ziel	1,30	5:44	4:24	5	1:00	25	1:29	10,00	49:45	4:58	7	14:32	48	17:51