



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Köhler, Alexander

Verein: Arnstadt
Startnummer: 235

Strecke: 10,00 km
Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 52:10

Geschwindigkeit: 11,50 km/h
Laufleistung: 5:13 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 68 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 60 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 12(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 36:55

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	8:06	4:45	13	2:13	66	3:07	1,70	8:06	4:45	12	2:13	11	0:29
Runde 2	2,34	12:11	5:12	12	3:28	62	4:45	4,04	20:17	5:01	12	5:41	40	0:28
Runde 3	2,34	12:27	5:19	12	3:38	59	4:49	6,38	32:44	5:07	12	9:19	11	1:34
Runde 4	2,34	12:41	5:25	12	3:52	59	5:05	8,72	45:25	5:12	12	13:11	11	1:54
Letzte Runde Ziel	1,30	6:45	5:11	11	2:04	55	2:30	10,00	52:10	5:13	12	15:15	60	20:16