



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Löffelholz, Manuel

Verein: Arnstadt
Startnummer: 241

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

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:27

Geschwindigkeit: 10,63 km/h
Laufleistung: 5:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 84 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 70 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 9(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 35:13

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 | 1,70 | 7:58 | 4:41 | 7 | 2:20 | 60 | 2:59 | 1,70 | 7:58 | 4:41 | 9 | 2:20 | 32 | 0:21 |
| Runde 2 | 2,34 | 12:55 | 5:31 | 9 | 4:49 | 69 | 5:29 | 4,04 | 20:53 | 5:10 | 9 | 7:09 | 21 | 1:04 |
| Runde 3 | 2,34 | 13:49 | 5:54 | 9 | 5:34 | 71 | 6:11 | 6,38 | 34:42 | 5:26 | 9 | 12:43 | 21 | 3:32 |
| Runde 4 | 2,34 | 14:04 | 6:00 | 9 | 5:34 | 71 | 6:28 | 8,72 | 48:46 | 5:35 | 9 | 18:17 | 21 | 5:15 |
| Letzte Runde Ziel | 1,30 | 7:41 | 5:54 | 9 | 2:57 | 69 | 3:26 | 10,00 | 56:27 | 5:38 | 9 | 21:14 | 70 | 24:33 |